Keeping You Informed

Ontario's Health Action Plan

Winter 2000/2001 update

More programs for healthy living

New ways to check out your health concerns

Fast treatment when you're sick

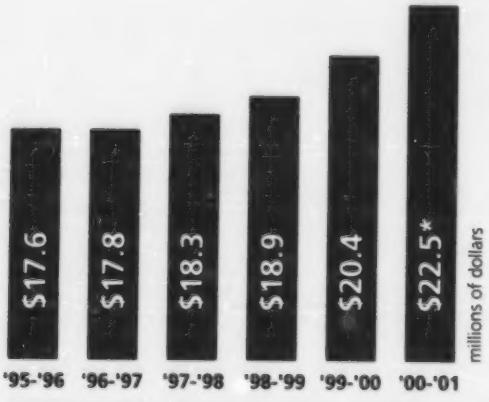
Health care closer to home

Ontario

Your Health Card – Still Your Best Insurance to Quality Health Care

Your Health Card gives you access to a wide range of health services in Ontario including:

- medical diagnosis and treatments
- physiotherapy
- vision check-ups
- hospital and long-term care services
- home care.



Health spending increases

So that quality health care will be there – when and where you need it.

* Projected figure

101-04346/

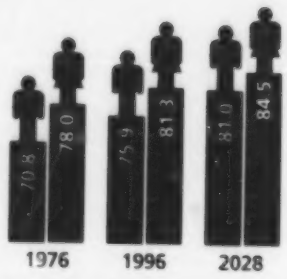
Ontario's Health Action Plan
Building an integrated health care system that works today – and tomorrow!

Our health care system was created in the 1970s. But health care, like everything else, has changed a lot since then. There have been huge advances made in technology, medical diagnosis and treatments. The medical needs of people have changed too. People are living longer and there are more seniors than ever before.

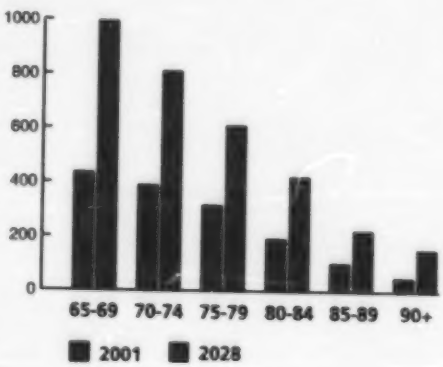
In recent years, we've been working hard to modernize Ontario's health care system. We want to make sure that it serves you today, and serves your children in the decades to come.

In partnership with health care professionals and the people of Ontario, we've developed a health action plan with new programs, health services and facilities to:

- keep people well;
- detect illness sooner;
- treat people closer to home;
- improve quality of life for seniors; and
- protect our health care system.

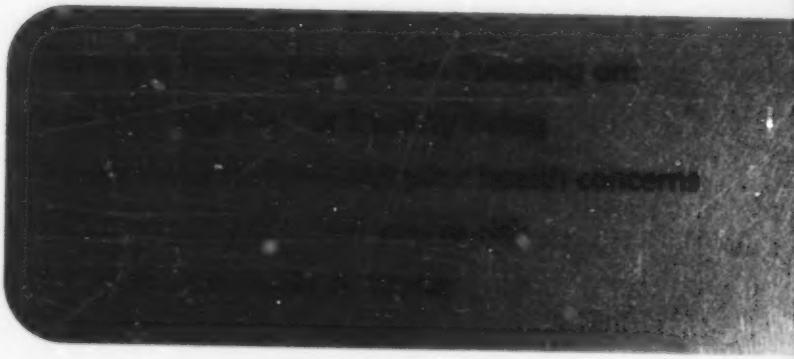


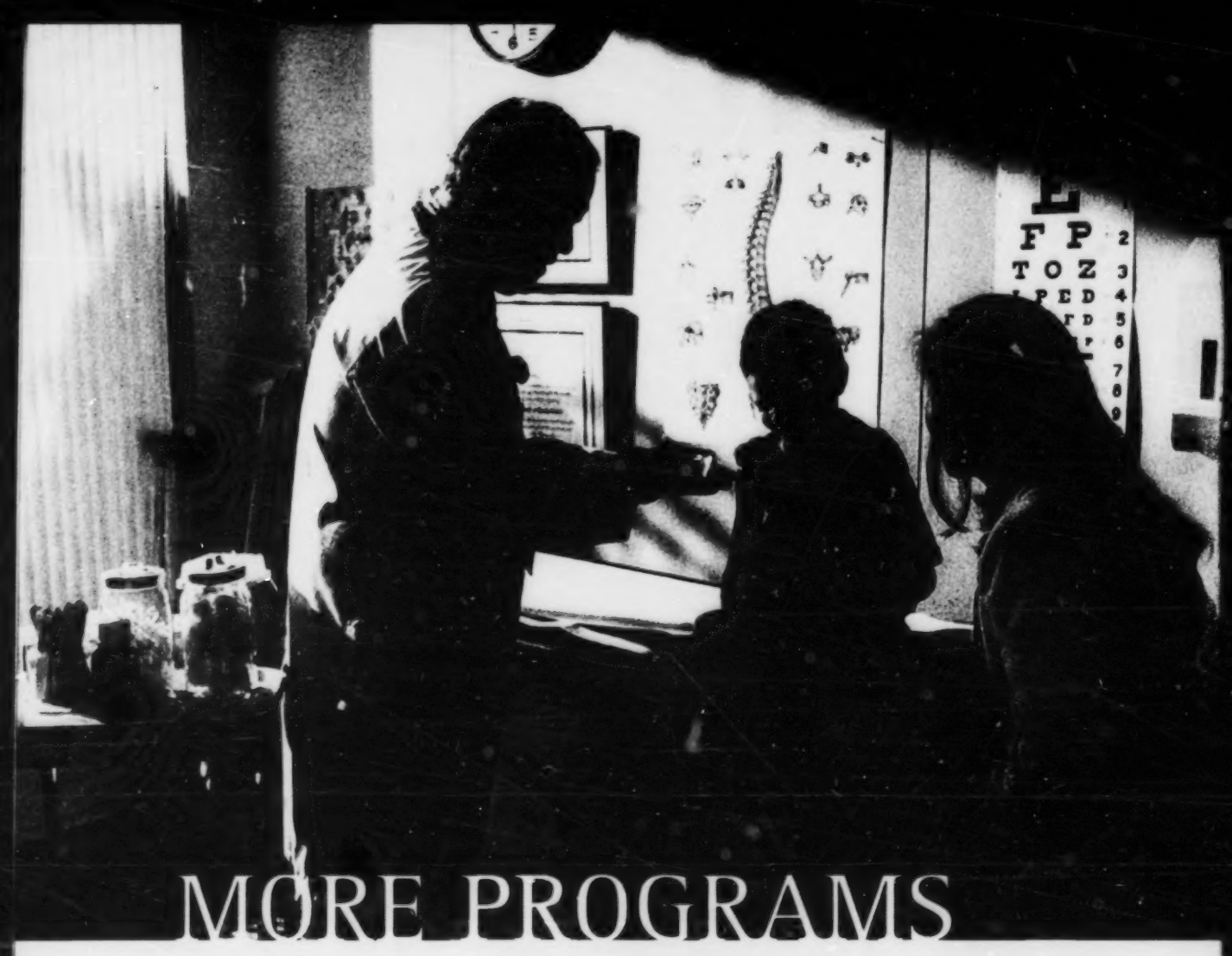
People are living longer



1.5 million seniors today will grow to 3.2 million in 2028

Looking ahead – the number of Ontario seniors will double by 2028. We're planning now for more treatments, long-term care and home health services.





MORE PROGRAMS For Healthy Living

Keeping people healthy and preventing disease in the first place is why we introduced health programs such as free flu shots, health screening for all newborns and Heart Health networks. We want to assist you in making healthy choices and in living a healthy life.

Did you know

- You can't get the flu from a flu shot.
- Last year's shot won't cover this year's bug.
- It takes about two weeks for the shot to protect against flu.

Giving children a healthy start

Doctors, nurses, hospital staff, public health and social service workers, and parents come together for ***Healthy Babies, Healthy Children,*** a unique program that provides:

- health screening of all newborns;
- a follow-up phone call to all new mothers;
- a home visit from a public health nurse; and,
- connections to community resources.

Hearing and screening for babies:

Ontario has introduced a universal hearing screening program for children starting this year.

Let's Beat the Flu

Free Vaccination for all Ontario

Free flu shots – helping to keep you and people around you healthy

One more way to keep healthy and cut down on visits to hospital ERs this winter.

Thousands of people in Ontario get the flu each year. It's highly contagious, spreading easily through coughing and sneezing. It is also spread by direct contact with contaminated surfaces or objects.

Besides feeling sick with the flu, you could lose several days from work. And complications from the flu can be dangerous, especially for the elderly and people with chronic medical conditions such as heart or lung problems.

Get a flu shot especially if you:

- are 65 years of age or over;
- live in a nursing or retirement home or chronic care facility;
- have heart, lung or kidney disease;
- have diabetes, cancer, a blood disorder, or an immune problem;
- are a child or teenager being treated with acetylsalicylic acid (ASA) for long periods;
- live, work, or spend time with seniors and other people at high risk.

It's easy to get a flu shot

Go to your family doctor, or a clinic in your community or where you work, or call

1-866-358-6968

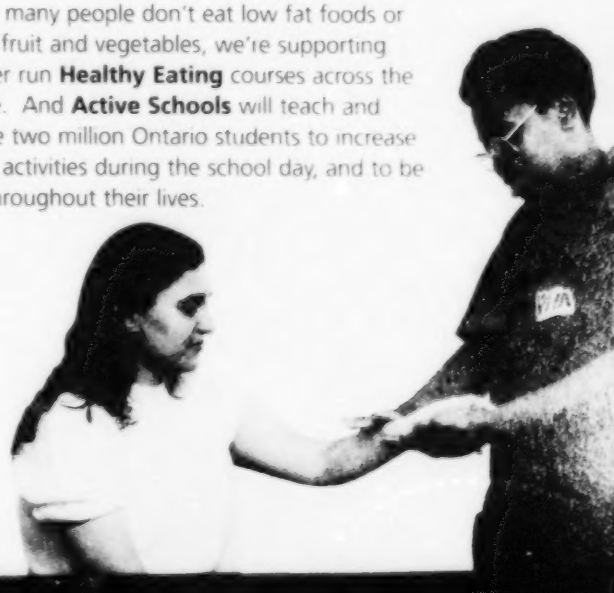
(1-866-FLU-'N-YOU) for a flu clinic near you.

Healthy living – the best health care there is

Physical activity, healthy eating, and quitting smoking reduce your risk of heart disease, stroke or cancer. A healthy diet, weight control, exercise and stress reduction are important steps in preventing diabetes.

That's why more than 700 community groups and 37 agencies across Ontario are promoting **Heart Health**. These efforts go hand-in-hand with Ontario's anti-smoking campaign that's teaching children and young people about the harmful effects of smoking and second-hand smoke.

Because many people don't eat low fat foods or enough fruit and vegetables, we're supporting volunteer run **Healthy Eating** courses across the province. And **Active Schools** will teach and motivate two million Ontario students to increase physical activities during the school day, and to be active throughout their lives.



Giving children a healthy start

Doctors, nurses, hospital staff, public health and social service workers, and parents come together for ***Healthy Babies, Healthy Children,*** a unique program that provides:

- health screening of all newborns;
- a follow-up phone call to all new mothers;
- a home visit from a public health nurse; and,
- connections to community resources.

Hearing and screening for babies

Ontario has introduced a universal hearing screening program for children starting this year.

Let's Beat the Flu

Free Vaccination for all Ontario

Free flu shots – helping to keep you and people around you healthy

One more way to keep healthy and cut down on visits to hospital ERs this winter.

Thousands of people in Ontario get the flu each year. It's highly contagious, spreading easily through coughing and sneezing. It is also spread by direct contact with contaminated surfaces or objects.

Besides feeling sick with the flu, you could lose several days from work. And complications from the flu can be dangerous, especially for the elderly and people with chronic medical conditions such as heart or lung problems.

Get a flu shot especially if you:

- are 65 years of age or over;
- live in a nursing or retirement home or chronic care facility;
- have heart, lung or kidney disease;
- have diabetes, cancer, a blood disorder, or an immune problem;
- are a child or teenager being treated with acetylsalicylic acid (ASA) for long periods;
- live, work, or spend time with seniors and other people at high risk.

It's easy to get a flu shot

Go to your family doctor, or a clinic in your community or where you work, or call

1-866-358-6968

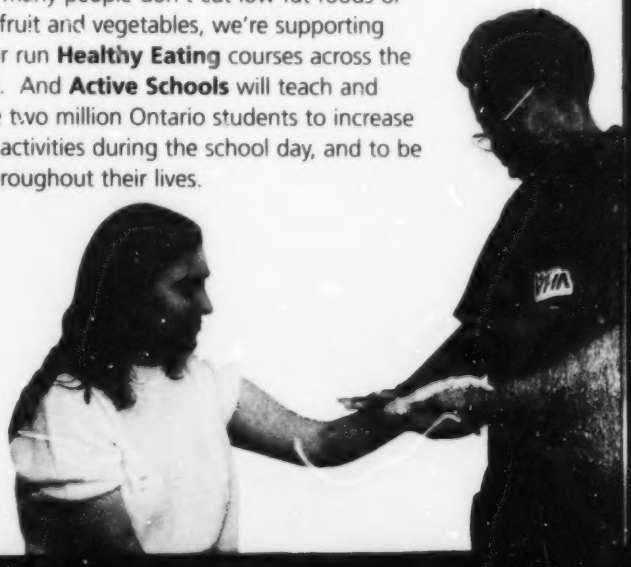
(1-866-FLU-'N-YOU) for a flu clinic near you.

Healthy living – the best health care there is

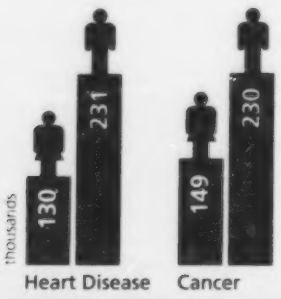
Physical activity, healthy eating, and quitting smoking reduce your risk of heart disease, stroke or cancer. A healthy diet, weight control, exercise and stress reduction are important steps in preventing diabetes.

That's why more than 700 community groups and 37 agencies across Ontario are promoting **Heart Health**. These efforts go hand-in-hand with Ontario's anti-smoking campaign that's teaching children and young people about the harmful effects of smoking and second-hand smoke.

Because many people don't eat low fat foods or enough fruit and vegetables, we're supporting volunteer run **Healthy Eating** courses across the province. And **Active Schools** will teach and motivate two million Ontario students to increase physical activities during the school day, and to be active throughout their lives.



Want to Quit Smoking? Call Smokers' Hotline at 1-877-513-5333 (toll-free) to find out how.



Number of deaths in 1999 in Canada from heart disease and cancer

Heart disease and stroke kill more Canadians than any other disease. Lung cancer is the third leading cause of death.

Ontario is investing in keeping you and your family healthy

Spending on tobacco control programs is $19 million in 2000/2001

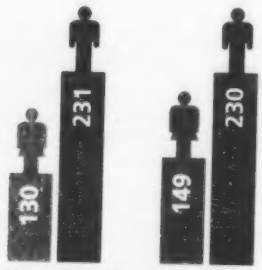
Did you know

- Programs to help you quit smoking are free.
- Ontario is implementing one of the most comprehensive strategies in North America to prevent stroke and rehabilitate stroke victims.
- Ontario has 120 diabetes education programs that promote self-care and help prevent complications.

Canadian Cancer Society's 7 Steps to Health

1. **Be a non-smoker and avoid second-hand smoke.**
2. **Eat 5 to 10 servings of vegetables and fruit a day. Choose high fibre, lower fat foods. If you drink alcohol, limit your intake to 1 to 2 drinks a day.**
3. **Be physically active on a regular basis: this will also help you maintain a healthy body weight.**
4. **Protect yourself and your family from the sun. Reduce sun exposure between 11 a.m. and 4 p.m. Check your skin regularly and report any changes to your doctor.**
5. **Follow cancer screening guidelines. For women, discuss mammograms, Pap tests, and breast exams with a health professional. For men, discuss testicular exams and prostate screening with a health professional. Both men and women should also discuss screening for colon and rectal cancers.**
6. **Visit your doctor or dentist if you notice a change in your normal state of health.**
7. **Follow health and safety instructions both at home and at work when using, storing and disposing of hazardous materials.**

Want to Quit Smoking? Call Smokers' Hotline at 1-877-513-5333 (toll-free) to find out how.



Number of deaths in 1999 in Canada from heart disease and cancer

Heart disease and stroke kill more Canadians than any other disease. Lung cancer is the third leading cause of death.

Ontario is investing in keeping you and your family healthy

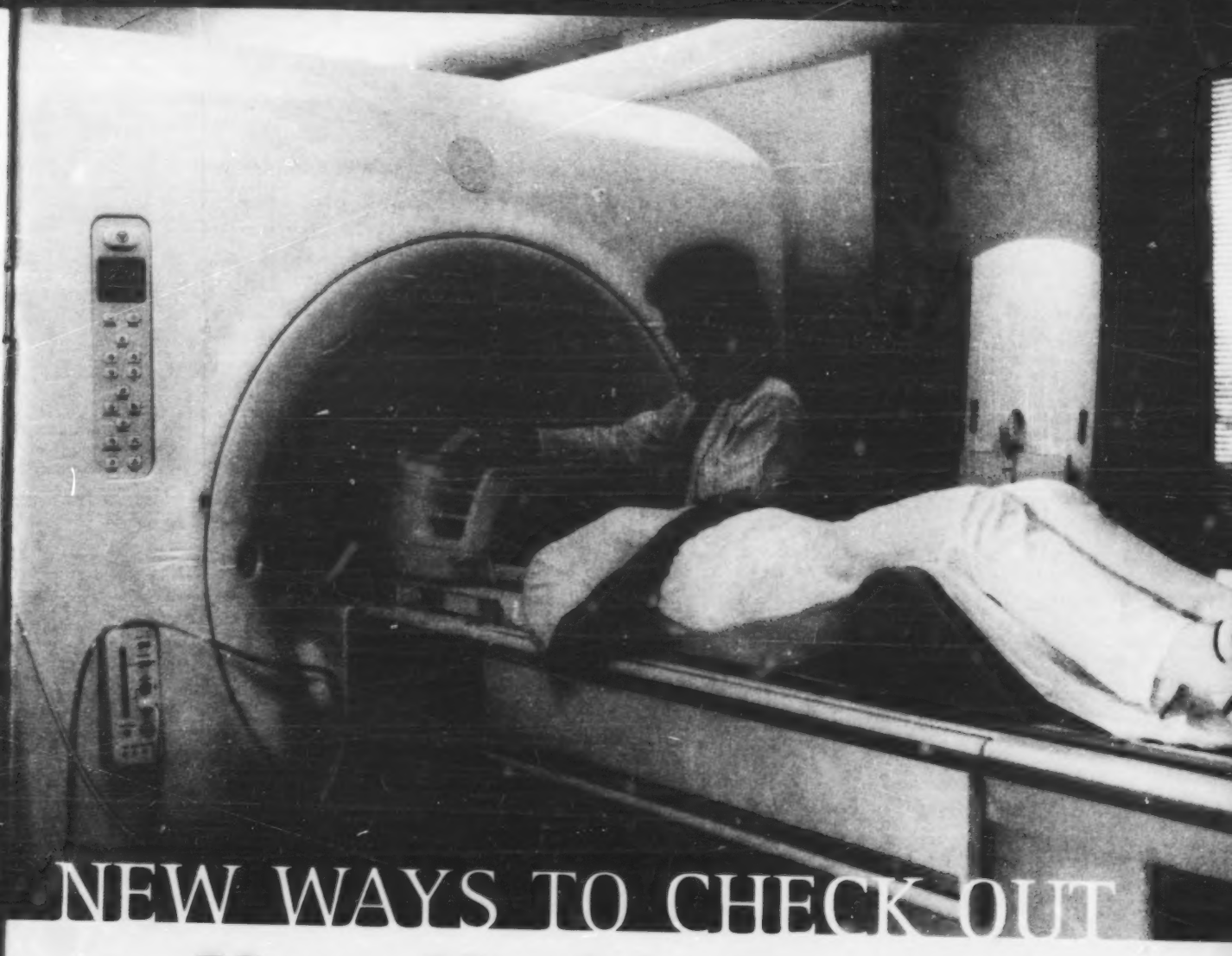
Spending on tobacco control programs is $19 million in 2000/2001

Did you know

- Programs to help you quit smoking are free.
- Ontario is implementing one of the most comprehensive strategies in North America to prevent stroke and rehabilitate stroke victims.
- Ontario has 120 diabetes education programs that promote self-care and help prevent complications.

Canadian Cancer Society's 7 Steps to Health

1. Be a non-smoker and avoid second-hand smoke.
2. Eat 5 to 10 servings of vegetables and fruit a day. Choose high fibre, lower fat foods. If you drink alcohol, limit your intake to 1 to 2 drinks a day.
3. Be physically active on a regular basis: this will also help you maintain a healthy body weight.
4. Protect yourself and your family from the sun. Reduce sun exposure between 11 a.m. and 4 p.m. Check your skin regularly and report any changes to your doctor.
5. Follow cancer screening guidelines. For women, discuss mammograms, Pap tests, and breast exams with a health professional. For men, discuss testicular exams and prostate screening with a health professional. Both men and women should also discuss screening for colon and rectal cancers.
6. Visit your doctor or dentist if you notice a change in your normal state of health.
7. Follow health and safety instructions both at home and at work when using, storing and disposing of hazardous materials.



NEW WAYS TO CHECK OUT Your Health Concerns

Did you know

- Women are equally at risk for heart disease as men.
- Eating disorders in teen-aged women are increasing.
- Since 1990, more than 300,000 women have been screened for breast cancer.
- Screening technology allows for earlier and more accurate diagnoses.

Detecting an illness early, whether it's heart disease, cancer, or diabetes means better, more timely treatment. For example, detecting and treating breast and cervical cancers at the earliest possible stage improves survival rates.

24-hour, 7-day access to family doctors

Family doctors are your first point of access to the health system. They diagnose and treat you and your family. They provide medical check-ups and give you flu shots and other immunizations. They also recommend tests and specialists for you.

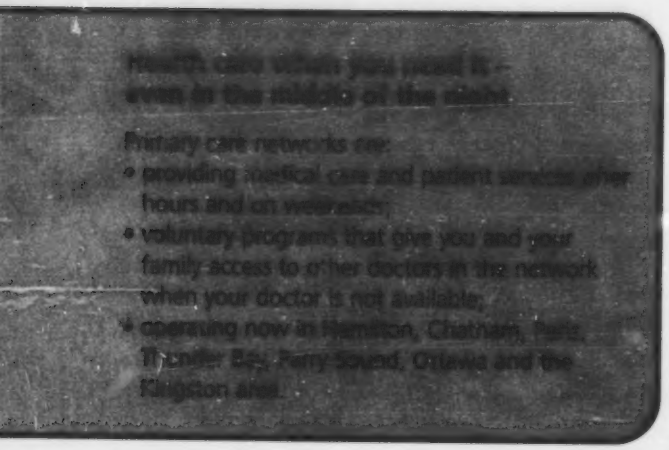
But when your family doctor is not available, what do you do? If your doctor's part of a "primary care network", you'll have 24-hour, 7-day a week access to advice through a network of health professionals who work together to take care of your health problems.

Here's how primary care networks work

Your own doctor sees you during regular office hours. You also have access to a doctor in the network with extended office hours.

And after hours, on holidays and on weekends, you can call a number provided by the network and speak to a registered nurse. The nurse may suggest ways for you to take care of your health concern or recommend that you make an appointment with your doctor.

Right now, seven areas in the province are testing primary care networks. The goal is to have 80% of family doctors practising in networks over the next four years.



Northern Ontario residents get health advice over the phone

Direct Health is a toll-free 1-800 telephone health advisory service for people in Northern Ontario. It gives callers immediate access to experienced nurses who provide health advice, information and referral – day and night. Last month, Direct Health received more than 200 calls a day. Subsequently, 40% of these callers didn't have to visit their doctors' offices or hospital emergency rooms for health advice.

A 24-hour, 7-day a week telephone health advisory service will be coming to the Greater Toronto Area in 2001. Eventually, all communities across the province will have access to Telehealth.

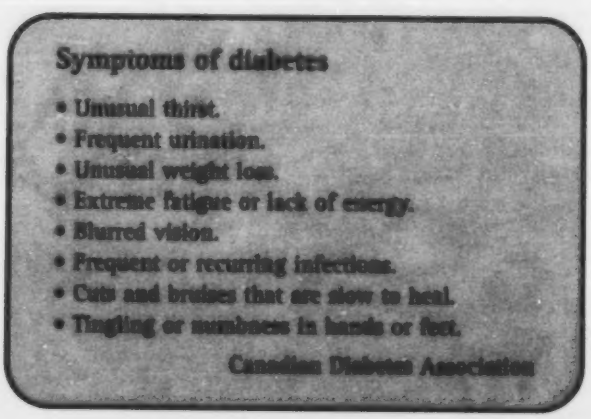
Health Advice, Information and Referral
for Northern Ontario Residents
at 1-800-480-2808 24 hours, 7 days a week

Learning more about diabetes

After heart disease and cancer, diabetes is the next leading cause of death in Ontario. Even though there is no cure, proper education and treatment can control diabetes.

Ontario's diabetes strategy focuses on preventing complications through community-based education programs for the more than 600,000 people who have been diagnosed with diabetes.

Many people have diabetes but don't know it. The number of people with diabetes will double by 2016.

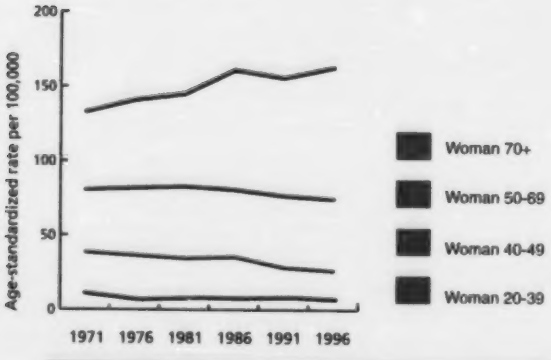


Improving women's health

Women use health services more than anyone and older women are the fastest growing segment of our population. Women's well-being is vital not only to themselves and their families but also to the health of their communities. That's why the Ontario Women's Health Council has been advising on improvements to women's health services.

Check out these healthy programs for you and your daughters:

- the Ontario Breast Screening program;
- screening for cervical cancer;
- eating disorder programs;
- sexual assault treatment centres;
- midwifery care.



Number of deaths from breast cancer declining

Breast cancer accounts for almost one-third of new cancers in women in Canada. Breast screening programs and better treatment are helping to reduce breast cancer deaths in Ontario.

Should You Get a Mammogram?

- Mammography is a type of x-ray that can help your doctor find lumps inside your breasts that are too small to feel.
- All women between 50 and 74 years are offered a breast mammogram every 2 years. In addition, women over 74 are offered it on their request.
- Women under age 50 who are at a higher risk for breast cancer should talk their doctors about mammography.
- Ontario Breast Screening program includes a mammogram, physical breast exam and instruction in self-examination.
- There are 70 breast screening sites across the province. Call 1-800-668-6324 for the site nearest you.

Heart Attack Warning Signs

- **A sensation of heaviness or pressure in the chest area.**
- **Shortness of breath.**
- **Nausea and vomiting.**
- **Sweating, cold and clammy skin.**
- **Acute and crushing chest pain.**
- **Radiating pain in the neck, arms, back, jaw.**
- **A feeling of fear and anxiety, a denial of symptoms.**

Stroke Warning Signs

- **Weakness, dizziness and/or sudden prickling in the face, one arm or one leg. These signs may not last long.**
- **Sudden difficulty speaking or understanding speech.**
- **Double vision or a sudden loss of vision, especially in one eye.**
- **Sudden, intense and unusual headaches.**
- **Dizziness, unsteadiness or a sudden fall, especially if coupled with one of the above signs.**

Heart and Stroke Foundation

24-hour, 7-day access to family doctors

Family doctors are your first point of access to the health system. They diagnose and treat you and your family. They provide medical check-ups and give you flu shots and other immunizations. They also recommend tests and specialists for you.

But when your family doctor is not available, what do you do? If your doctor's part of a "primary care network", you'll have 24-hour, 7-day a week access to advice through a network of health professionals who work together to take care of your health problems.

Here's how primary care networks work

Your own doctor sees you during regular office hours. You also have access to a doctor in the network with extended office hours.

And after hours, on holidays and on weekends, you can call a number provided by the network and speak to a registered nurse. The nurse may suggest ways for you to take care of your health concern or recommend that you make an appointment with your doctor.

Right now, seven areas in the province are testing primary care networks. The goal is to have 80% of family doctors practising in networks over the next four years.

Health care when you need it – even in the middle of the night

Primary care networks are:

- providing medical care and patient services after hours and on weekends;
- voluntary programs that give you and your family access to other doctors in the network when your doctor is not available;
- operating now in Hamilton, Chatham, Paris, Thunder Bay, Parry Sound, Ottawa and the Kingston area.

Northern Ontario residents get health advice over the phone

Direct Health is a toll-free 1-800 telephone health advisory service for people in Northern Ontario. It gives callers immediate access to experienced nurses who provide health advice, information and referral – day and night. Last month, Direct Health received more than 200 calls a day. Subsequently, 40% of these callers didn't have to visit their doctors' offices or hospital emergency rooms for health advice.

A 24-hour, 7-day a week telephone health advisory service will be coming to the Greater Toronto Area in 2001. Eventually, all communities across the province will have access to Telehealth.

Health Advice, Information and Referral
for Northern Ontario Residents
at 1-800-480-2808 24 hours, 7 days a week

Learning more about diabetes

After heart disease and cancer, diabetes is the next leading cause of death in Ontario. Even though there is no cure, proper education and treatment can control diabetes.

Ontario's diabetes strategy focuses on preventing complications through community-based education programs for the more than 600,000 people who have been diagnosed with diabetes.

Many people have diabetes but don't know it. The number of people with diabetes will double by 2016.

Symptoms of diabetes

- **Unusual thirst.**
- **Frequent urination.**
- **Unusual weight loss.**
- **Extreme fatigue or lack of energy.**
- **Blurred vision.**
- **Frequent or recurring infections.**
- **Cuts and bruises that are slow to heal.**
- **Tingling or numbness in hands or feet.**

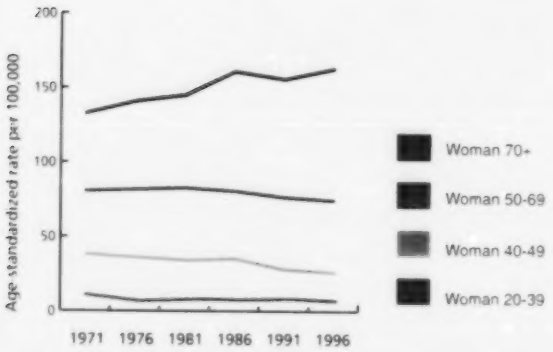
Canadian Diabetes Association

Improving women's health

Women use health services more than anyone and older women are the fastest growing segment of our population. Women's well-being is vital not only to themselves and their families but also to the health of their communities. That's why the Ontario Women's Health Council has been advising on improvements to women's health services.

Check out these healthy programs for you and your daughters:

- the Ontario Breast Screening program;
- screening for cervical cancer;
- eating disorder programs;
- sexual assault treatment centres;
- midwifery care.



Number of deaths from breast cancer declining

Breast cancer accounts for almost one-third of new cancers in women in Canada. Breast screening programs and better treatment are helping to reduce breast cancer deaths in Ontario.

Should You Get a Mammogram?

- Mammogram is a type of x-ray that can help your doctor find lumps inside your breasts that are too small to feel.
- All women between 50 and 74 years are offered a breast mammogram every 2 years. In addition, women over 74 are offered it at their request.
- Women under age 50 who are at a higher risk for breast cancer should ask their doctors about mammography.
- Ontario's Breast Screening program includes a mammogram, physical breast exam and instruction in self-examination.
- There are 70 breast screening sites across the province. Call 1-800-668-9304 for the site nearest you.

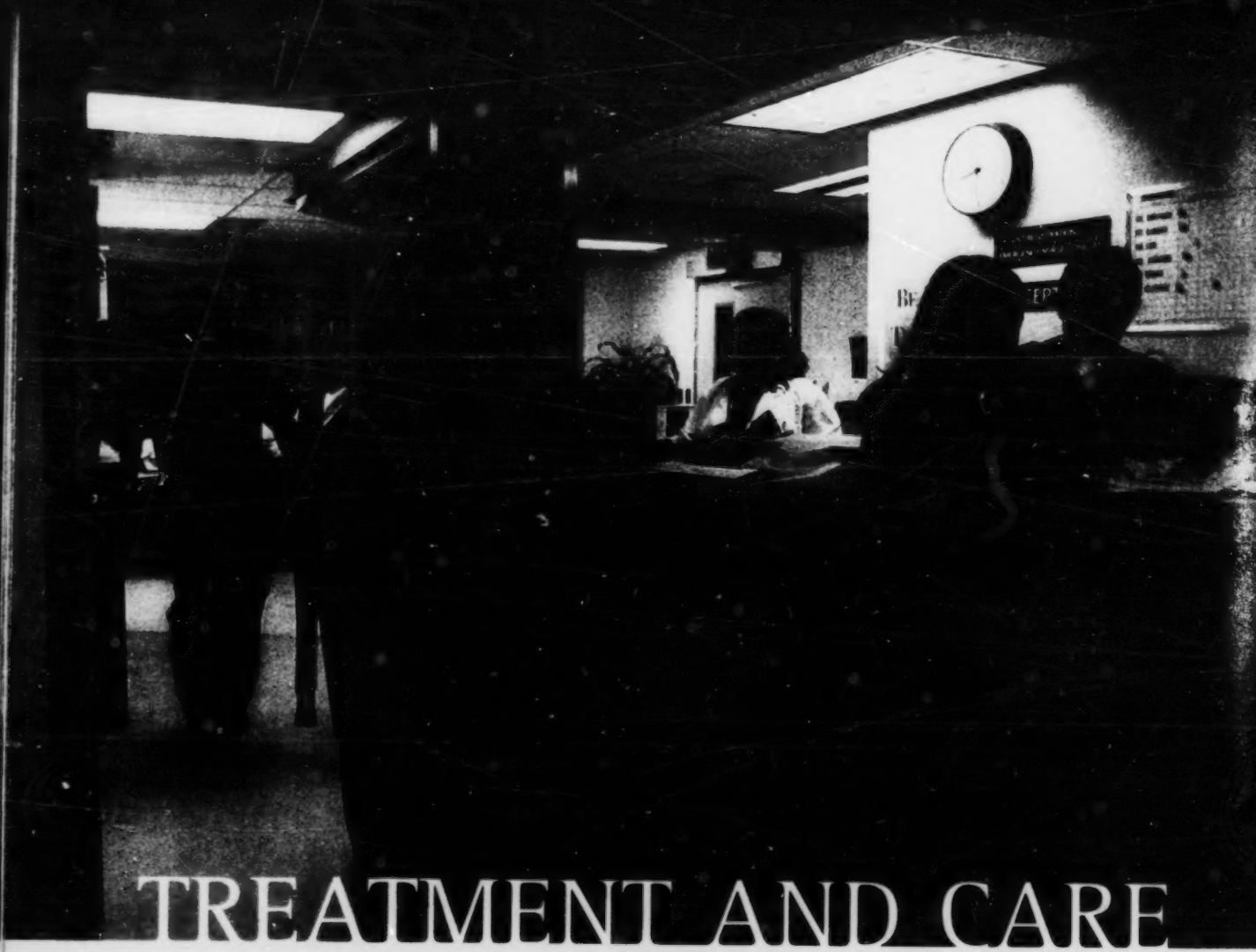
Warning signs of a heart attack

- A sensation of heaviness or pressure in the chest area.
- Shortness of breath.
- Nausea and vomiting.
- Sweating, cold and clammy skin.
- Acute and crushing chest pain.
- Radiating pain in the neck, arms, back, jaw.
- A feeling of fear and anxiety, a denial of symptoms.

Recognize the signs of stroke

- Weakness, dizziness and/or sudden prickling in the face, one arm or one leg. These signs may not last long.
- Sudden difficulty speaking or understanding speech.
- Double vision or a sudden loss of vision, especially in one eye.
- Sudden, intense and unusual headaches.
- Dizziness, unsteadiness or a sudden fall, especially if coupled with one of the above signs.

Heart and Stroke Foundation



TREATMENT AND CARE
When You're Sick

Ontario's reform of the health system will help ease the strain on emergency rooms and strengthen vital medical services, so you won't have to wait as long for treatment or life-saving medical care.

Did you know

- 235,400 people have cancer in Ontario.
- Death rates due to cancer are going down, but lung cancer in women is on the rise.
- There are three ways to treat cancer – surgery, chemotherapy, radiation.

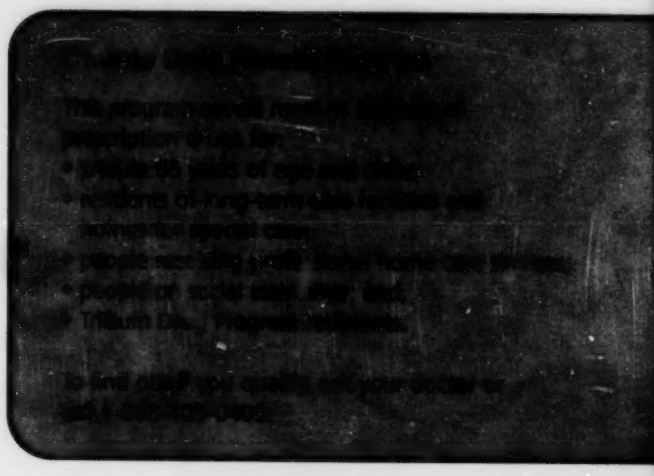
Hospitals are changing to provide better health care for everyone

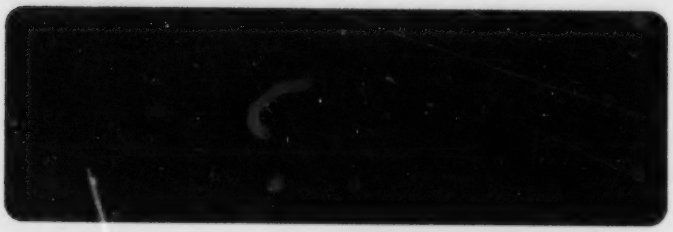
Hospitals, the foundation of our health system, are working on reducing waiting lists, so that you'll have faster access to life-saving medical care such as cancer, heart and kidney dialysis treatments.

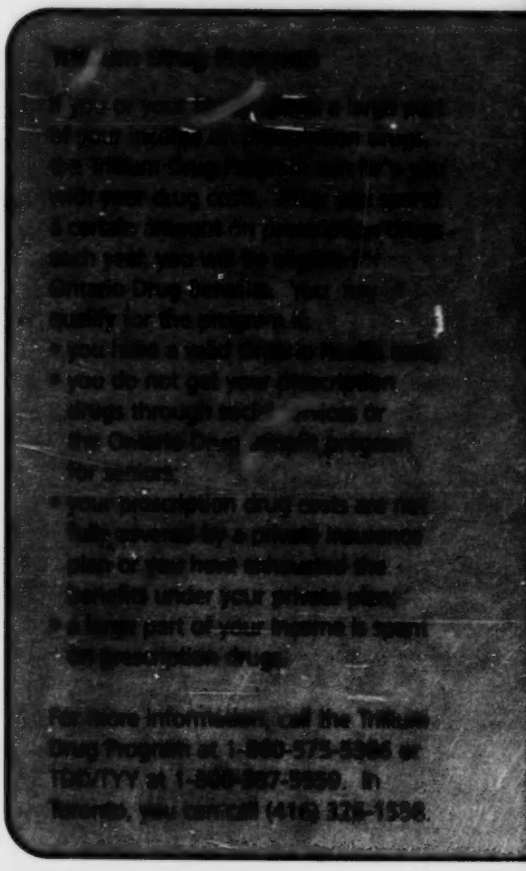
We're reducing waiting time for cancer treatments by expanding chemotherapy and radiation services, and training and keeping cancer care specialists in Ontario.

And we're introducing a province-wide registry that will reduce waiting times for hip and knee implant operations.

Hospitals are improving emergency services with:
- assessment by a registered nurse within 15 minutes;
- more beds and more nurses to ease pressures in emergency departments;
- fast-tracking expansion and renovation of emergency departments; and,
- more staff to discharge patients into home care or long-term care facilities seven days a week.







What are MRIs?

Magnetic Resonance Imaging (MRI), one of the latest, high-tech machines, provides cross-sectional or 3D images of the inside of the body, with no discomfort to patients and less need for exploratory surgery.

MRIs can detect brain and spinal diseases, several forms of cancer, musculoskeletal disorders and several cardiovascular conditions.

An aging population and a higher incidence of arthritis and osteoporosis mean more hip and knee implant operations.

Hospitals are changing to provide better health care for everyone

Hospitals, the foundation of our health system, are working on reducing waiting lists, so that you'll have faster access to life-saving medical care such as cancer, heart and kidney dialysis treatments.

We're reducing waiting time for cancer treatments by expanding chemotherapy and radiation services, and training and keeping cancer care specialists in Ontario.

And we're introducing a province-wide registry that will reduce waiting times for hip and knee implant operations.

Hospitals are improving emergency services with:

- assessment by a registered nurse within 15 minutes;
- more beds and more nurses to ease pressures in emergency departments;
- fast-tracking expansion and renovation of emergency departments; and,
- more staff to discharge patients into home care or long-term care facilities seven days a week.

More intensive care beds for premature babies will lessen transfers to other hospitals.

What are MRIs?

Magnetic Resonance Imaging (MRI), one of the latest, high-tech machines, provides cross-sectional or 3D images of the inside of the body, with no discomfort to patients and less need for exploratory surgery.

MRIs can detect brain and spinal diseases, several forms of cancer, musculoskeletal disorders and several cardiovascular conditions.

An aging population and a higher incidence of arthritis and osteoporosis mean more hip and knee implant operations.

Ontario Drug Benefit Program

This program covers most of the cost of prescription drugs for:

- people 65 years of age and older;
- residents of long-term care facilities and homes for special care;
- people receiving professional home care services;
- people on social assistance; and,
- Trillium Drug Program recipients.

To find out if you qualify, ask your doctor or call 1-888-405-0405.

Trillium Drug Program

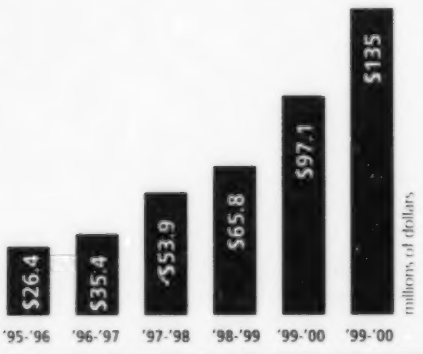
If you or your family spend a large part of your income on prescription drugs, the Trillium Drug Program can help you with your drug costs. After you spend a certain amount on prescription drugs each year, you will be eligible for Ontario Drug Benefits. You may qualify for the program if:

- you have a valid Ontario health card;
- you do not get your prescription drugs through social services or the Ontario Drug Benefit program for seniors;
- your prescription drug costs are not fully covered by a private insurance plan or you have exhausted the benefits under your private plan;
- a large part of your income is spent on prescription drugs.

For more information, call the Trillium Drug Program at 1-800-575-5386 or TDD/TYY at 1-800-387-5559. In Toronto, you can call (416) 326-1558.

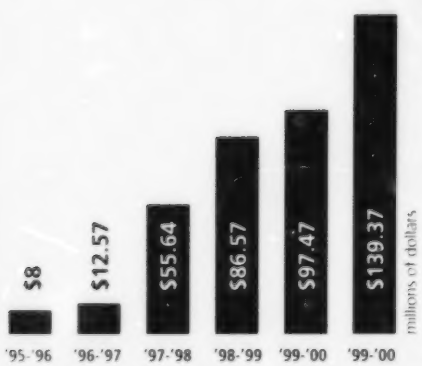
More investment in cancer treatment

Existing cancer centres are located in:	New centres will be built in:
Windsor	Kitchener-Waterloo
London	St. Catherines
Hamilton	Mississauga (north)
Toronto	Oshawa
Kingston	Sault Ste. Marie
Ottawa	
Sudbury	
Thunder Bay	



Spending on heart care increases

Heart care is expanding. There are now 11 adult and pediatric comprehensive operational cardiac centres in Ontario with two more to come.



More investment in kidney dialysis

Ontario has invested more in life-saving treatments including new and expanded dialysis units.

Think about life-saving organ donations

In Ontario in the past 10 years, the waiting list for organ transplants has more than doubled, but the number of donors has remained unchanged. Think about organ donation and talk over your wishes with your family.

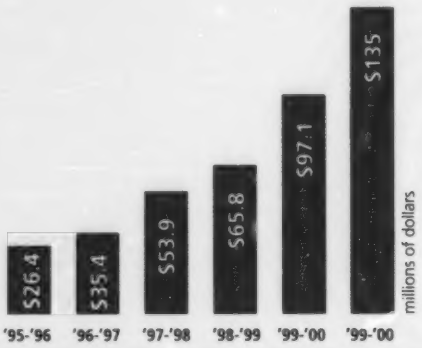
To register your consent to donate your organs you may call 1-800-268-1153 (Infoline) to obtain an Organ Donation Form (#3039-84). A form may also be obtained at our web site: www.gov.on.ca/health. By completing and mailing this form to the ministry, your donor wishes will be registered. Alternatively, a donor card that you might carry is sent out with each new or renewed driver's licence.

Premier Mike Harris has set a goal of doubling Ontario's organ donation rate by 2005.

Watch for hospital report cards and the Patients' Bill Of Rights – new ways to improve accountability and customer service in the health system.

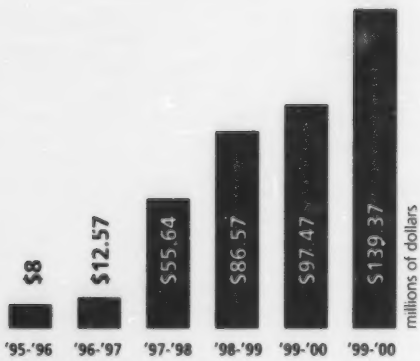
More investment in cancer treatment

Existing cancer centres are located in:	New centres will be built in:
Windsor	Kitchener-Waterloo
London	St. Catherines
Hamilton	Mississauga (north)
Toronto	Oshawa
Kingston	Sault Ste. Marie
Ottawa	
Sudbury	
Thunder Bay	



Spending on heart care increases

Heart care is expanding. There are now 11 adult and pediatric comprehensive operational cardiac centres in Ontario with two more to come.



More investment in kidney dialysis

Ontario has invested more in life-saving treatments including new and expanded dialysis units.

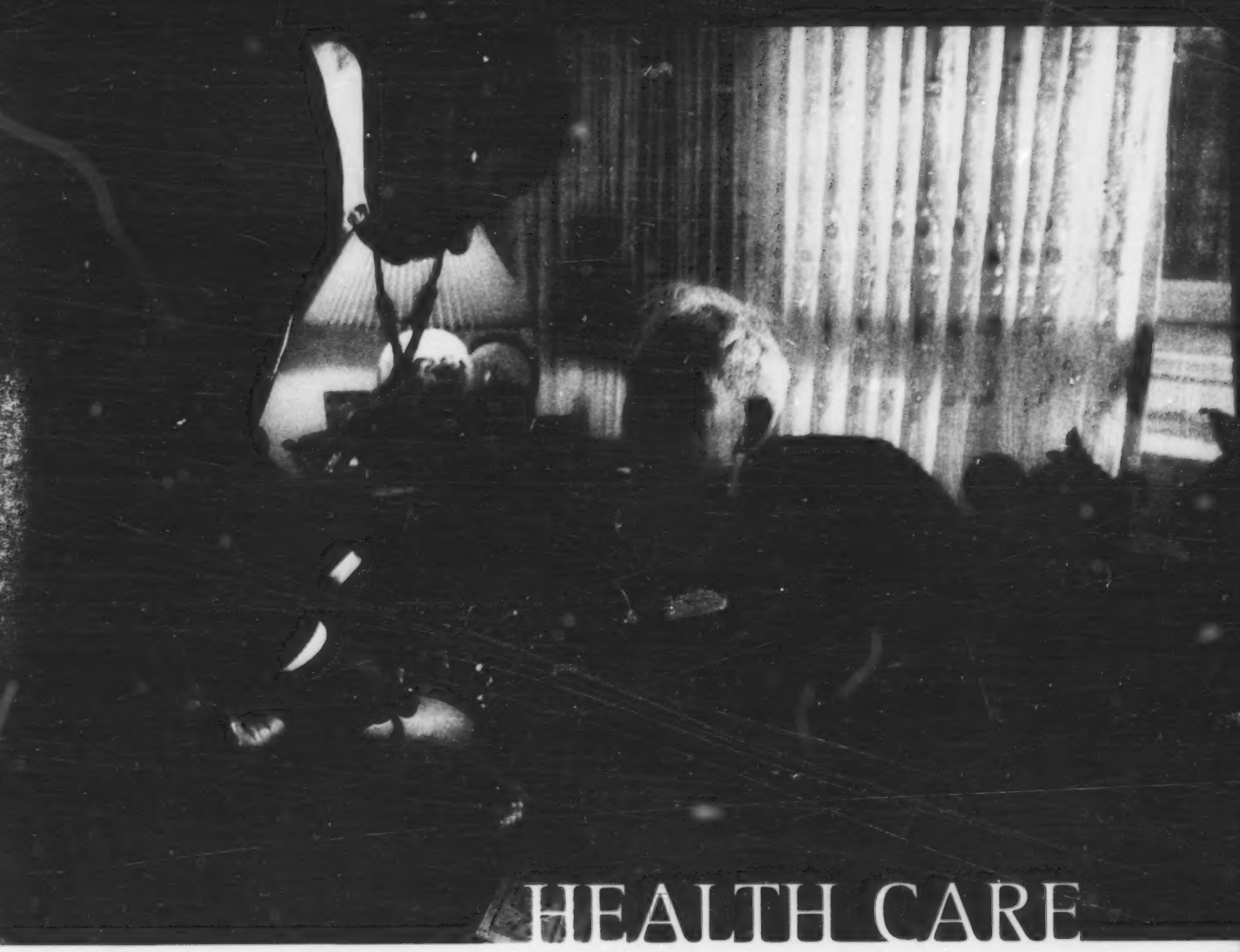
Think about it! Consider organ donations.

In Ontario in the past 10 years, the waiting list for organ transplants has more than doubled, but the number of donors has remained unchanged. Think about organ donation and talk over your wishes with your family.

To register your consent to donate your organs you may call 1-800-268-4153 (toll-free) to obtain an Organ Donation Form (#3933-84). A form may also be obtained at our web site: www.gov.on.ca/health. By completing and mailing this form to the ministry, your donor wishes will be registered. Alternatively, a donor card that you might carry is sent out with each new or renewed driver's licence.

Premier Mike Harris has set a goal of doubling Ontario's organ donation rate by 2005.

Watch for hospital report cards and the Patients' Bill Of Rights – new ways to improve accountability and customer service in the health system.



HEALTH CARE

Closer to Home

Ontario's health action plan is expanding our health system to provide quality care where you want it – in your community or your home. We're preparing now to meet the health care needs of a growing and aging population.

Investing in healthy communities

Ontario's health action plan is providing more community mental health services and funding for more nurses to work in under-serviced areas and facilities.

Patients in those communities will have improved access and faster care through visiting clinics and better equipped ambulances.

Community Care Access Centres (CCACs)

The 43 CCACs across the province coordinate services for people of all ages to help them live independently in their own homes as long as possible. They also coordinate health services if you're recuperating at home.

Before you or a family member is released from hospital, hospital staff will arrange the care you need with your local CCAC. If you need a nurse, a homemaker to help with personal care and household chores, or a physiotherapist, the CCAC will help.

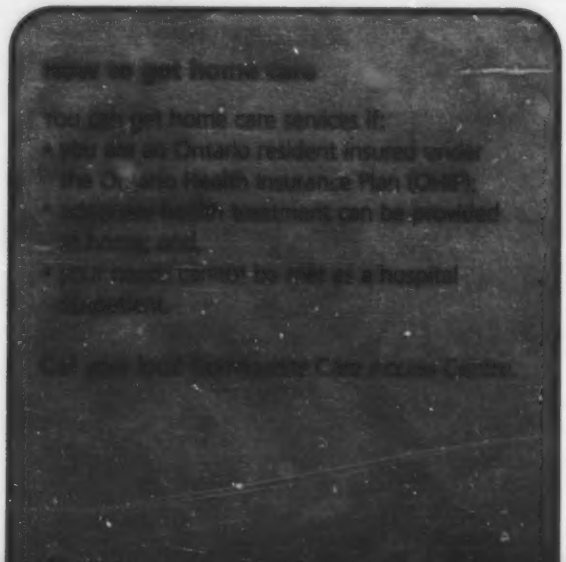
CCAC staff also make referrals to other community services such as Meals on Wheels, transportation and day programs.

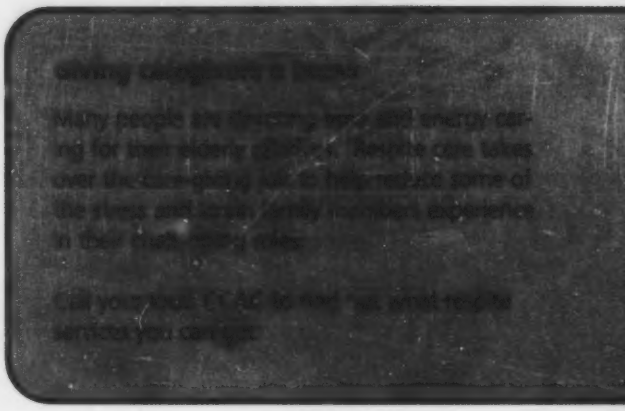
To find your nearest CCAC:
- ask your family doctor;
- call our Health INFOline at 1-888-668-4636; or
- visit the CCAC page on our website at www.gov.on.ca/health

What is home care?

Home care is health and support services available in the community that let people:
- recuperate at home;
- live independently; and,
- stay at home longer instead of going into hospital or a long-term care facility.

This year, the Ontario government will spend $1.6 billion on home care services.



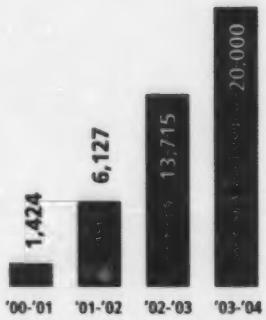


Ensuring a better quality of life as we age

For many years, people with chronic illnesses were cared for in hospitals, even though nursing homes and homes for the aged might have been more appropriate. Now, for the first time in 10 years, the government is increasing accommodation in nursing homes and homes for the aged.

We're working now to build more long-term care beds and to make sure that all buildings meet provincial standards and that patients continue to receive the best care possible.

More than 100,000 people in Ontario have Alzheimer disease and this number will more than triple by 2031. This will place a huge demand on our health system and on caregivers. That's why Ontario has implemented a strategy for Alzheimer disease that provides more training for staff and doctors, and more help for people with Alzheimer disease and their caregivers.



Increased investment in Long-Term Care Beds

The Ontario government is investing now to build 20,000 new long-term care beds in Ontario by 2004.

Ministry of Health and Long-Term Care
Call our Health INFOline at 1-888-668-4636
(TTY 1-800-387-5559)
Visit our website at www.gov.on.ca/health

Investing in healthy communities

Ontario's health action plan is providing more community mental health services and funding for more nurses to work in under-serviced areas and facilities.

Patients in those communities will have improved access and faster care through visiting clinics and better equipped ambulances.

Community Care Access Centres (CCACs)

The 43 CCACs across the province coordinate services for people of all ages to help them live independently in their own homes as long as possible. They also coordinate health services if you're recuperating at home.

Before you or a family member is released from hospital, hospital staff will arrange the care you need with your local CCAC. If you need a nurse, a homemaker to help with personal care and household chores, or a physiotherapist, the CCAC will help.

CCAC staff also make referrals to other community services such as Meals on Wheels, transportation and day programs.

To find your nearest CCAC:
- ask your family doctor;
- call our Health INFOline at 1-888-668-4636; or
- visit the CCAC page on our website at www.gov.on.ca/health

What is home care?

Home care is health and support services available in the community that let people:
- recuperate at home;
- live independently; and,
- stay at home longer instead of going into hospital or a long-term care facility.

This year, the Ontario government will spend $1.6 billion on home care services.

How to get home care

You can get home care services if:
- you are an Ontario resident insured under the Ontario Health Insurance Plan (OHIP);
- adequate health treatment can be provided at home; and,
- your needs cannot be met as a hospital outpatient.

Call your local Community Care Access Centre.

Ensuring a better quality of life as we age

For many years, people with chronic illnesses were cared for in hospitals, even though nursing homes and homes for the aged might have been more appropriate. Now, for the first time in 10 years, the government is increasing accommodation in nursing homes and homes for the aged.

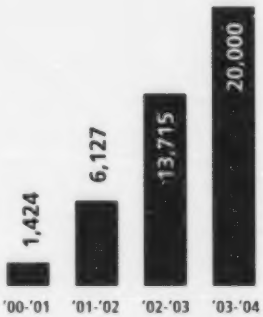
We're working now to build more long-term care beds and to make sure that all buildings meet provincial standards and that patients continue to receive the best care possible.

More than 100,000 people in Ontario have Alzheimer disease and this number will more than triple by 2031. This will place a huge demand on our health system and on caregivers. That's why Ontario has implemented a strategy for Alzheimer disease that provides more training for staff and doctors, and more help for people with Alzheimer disease and their caregivers.

Giving caregivers a break

Many people are devoting time and energy caring for their elderly relatives. Respite care takes over the care-giving job to help reduce some of the stress and strain family members experience in their challenging roles.

Call your local CCAC to find out what respite services you can get.



Increased investment in Long-Term Care Beds

The Ontario government is investing now to build 20,000 new long-term care beds in Ontario by 2004

Ministry of Health and Long-Term Care

Call our Health INFOline at 1-888-668-4636

(TTY 1-800-387-5559)

Visit our website at www.gov.on.ca/health

Pour vous tenir au courant

Plan d'action de l'Ontario en matière de santé

Mise à jour – Hiver 2000-2001

Plus de programmes pour mieux se porter

Nouvelles façons d'obtenir réponse à vos questions de santé

Traitement rapide quand vous êtes malade

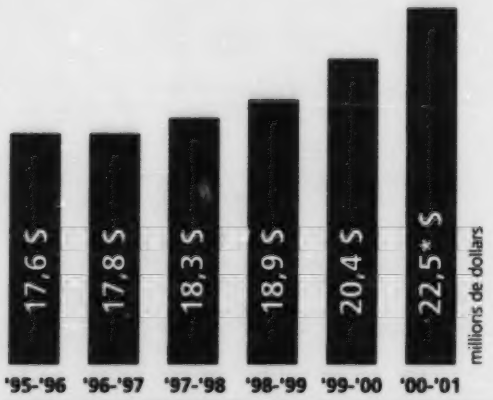
Soins de santé plus près de chez vous

Ontario

Votre carte Santé : toujours votre meilleure assurance pour des soins de santé de qualité

Votre carte Santé vous donne accès à une gamme étendue de services de santé en Ontario, dont notamment :

- les diagnostics et les traitements médicaux;
- l'examen de la vue;
- les services hospitaliers et les soins de longue durée;
- les soins à domicile.

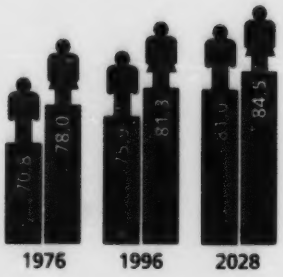


Augmentation des dépenses dans le domaine de la santé

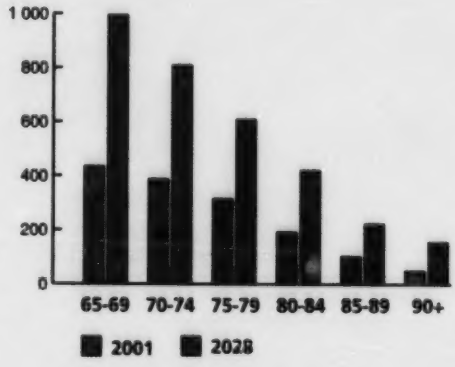
Pour que des soins de qualité soient disponibles lorsque vous en avez besoin.

* Montant estimé

Le Plan d'action de l'Ontario en matière de santé
Construire un système de santé intégré qui fonctionne aujourd'hui - et demain



Les gens vivent plus longtemps



Le nombre de personnes âgées passera de 1,5 million aujourd'hui à 3,2 millions en 2028

Préparer l'avenir - En Ontario, le nombre de personnes âgées doublera d'ici 2028. Nous planifions maintenant le nombre accru de traitements, de soins de longue durée et de services de santé à domicile.

Notre système de santé a été créé au cours des années 1970. Mais les soins de santé, comme tout le reste, ont changé considérablement depuis ce temps. Des progrès majeurs ont été réalisés dans la technologie médicale ainsi que dans les diagnostics et les traitements. Les besoins médicaux des gens sont aussi différents. Les gens vivent plus longtemps et les personnes âgées sont plus nombreuses que jamais.

Ces dernières années, nous avons travaillé d'arrache-pied pour moderniser le système de santé de l'Ontario. Nous voulons nous assurer qu'il vous aide aujourd'hui et aide vos enfants dans les décennies à venir.

En collaboration avec les professionnels de la santé et la population de l'Ontario, nous avons élaboré un plan d'action en matière de santé, mis sur pied de nouveaux programmes et de nouveaux services de santé, et aménagé de nouveaux établissements dans le but :

- d' aider les gens à rester en bonne santé;
- de dépister la maladie de façon plus précoce;
- de traiter les gens plus près de leur domicile;
- d' améliorer la qualité de vie des personnes âgées; et
- de protéger notre système de soins de santé.

PLUS DE PROGRAMMES pour mieux se porter

Aider les gens à rester en bonne santé et à prévenir la maladie sont les raisons pour lesquelles nous avons mis sur pied des programmes de santé, tels que la vaccination antigrippale gratuite, les tests de dépistage pour les nouveau-nés et le Réseau sur la santé cardiovasculaire. Nous voulons vous aider à faire des choix sains et à vivre en bonne santé.

Saviez-vous que :

- vous ne pouvez pas attraper la grippe en recevant un vaccin;
- le vaccin de l'année dernière ne convient pas au virus de cette année;
- il faut compter environ deux semaines avant que le vaccin ne vous protège contre la grippe.

Aider les enfants à partir du bon pied

Les médecins, le personnel infirmier et hospitalier, les personnes qui travaillent dans les domaines de la santé publique et des services sociaux et les parents participent à **« Bébés en santé, enfants en santé »** un programme unique en son genre qui offre les services suivants :

- un test de dépistage gratuit pour les nouveau-nés;
- un appel téléphonique de suivi à toutes les nouvelles mères;
- une visite à domicile par une infirmière ou un infirmier des services de santé publique;
- une orientation vers les ressources communautaires.

Dépistage des troubles auditifs chez les enfants

Cette année, l'Ontario a mis sur pied un programme universel de dépistage des troubles auditifs chez les enfants.

À bas la grippe

Vaccination gratuite pour tout l'Ontario

Le vaccin antigrippal gratuit pour vous aider et aider les gens autour de vous à rester en bonne santé

Une autre façon de rester en santé et de réduire le nombre de visites au service d'urgence des hôpitaux cet hiver.

Chaque annee, des milliers de personnes en Ontario attrapent la grippe. La grippe est très contagieuse et elle se propage facilement par la toux et les eternuements. Elle se propage également par les contacts directs avec les surfaces ou les objets contaminés.

En plus de vous rendre malade, la grippe peut aussi vous faire perdre des journées de travail. Les complications de la grippe peuvent être dangereuses, en particulier pour les personnes âgées et celles qui ont un problème de santé chronique, tel qu'une maladie cardiovasculaire ou pulmonaire.

Faites-vous vacciner surtout si vous :

- **êtes âgé de 65 ans ou plus;**
- **résidez dans une maison de soins infirmiers, une maison de retraite ou un établissement pour malades chroniques;**
- **êtes atteint d'une maladie cardiovasculaire, pulmonaire ou rénale;**
- **avez le diabète, le cancer, une maladie du sang ou un problème immunitaire;**
- **êtes un enfant, une adolescente ou un adolescent traité à l'acide acétylsalicylique (AAS) pendant de longues périodes;**
- **résidez, travaillez ou passez du temps avec des personnes âgées et d'autres personnes à risque.**

C'est facile de recevoir un vaccin antigrippal

Demandez à votre médecin de famille, rendez-vous à une clinique communautaire, sur votre lieu de travail ou téléphonez au

1 866 358-6968

pour connaître l'adresse de la clinique de vaccination la plus près de chez vous.

Vivre en bonne santé - les meilleurs soins de santé qui soient

L'activite physique, la saine alimentation et le renoncement au tabagisme contribuent à réduire le risque d'une maladie cardiovasculaire, d'un accident vasculaire cérébral ou du cancer. Une alimentation saine, le contrôle du poids, l'exercice et la réduction du stress sont des mesures importantes de prévention du diabète.

C'est pour cela que plus de 700 groupes communautaires et 37 organismes partout en Ontario font la promotion de la **santé cardiovasculaire**. Ces efforts sont complémentaires à la campagne ontarienne contre le tabagisme qui vise à informer les enfants et les jeunes des effets nocifs du tabagisme et de la fumée secondaire.

Parce que de nombreuses personnes ne consomment pas des aliments faibles en matières grasses ni suffisamment de fruits et de légumes, nous appuyons la présentation par des bénévoles de cours **d'alimentation saine** dans la province. De plus, les **écoles actives** inciteront et motiveront deux millions d'élèves ontariens à accroître l'activite physique.

Aider les enfants à partir du bon pied

Les médecins, le personnel infirmier et hospitalier, les personnes qui travaillent dans les domaines de la santé publique et des services sociaux et les parents participent à **« Bébés en santé, enfants en santé »** un programme unique en son genre qui offre les services suivants :

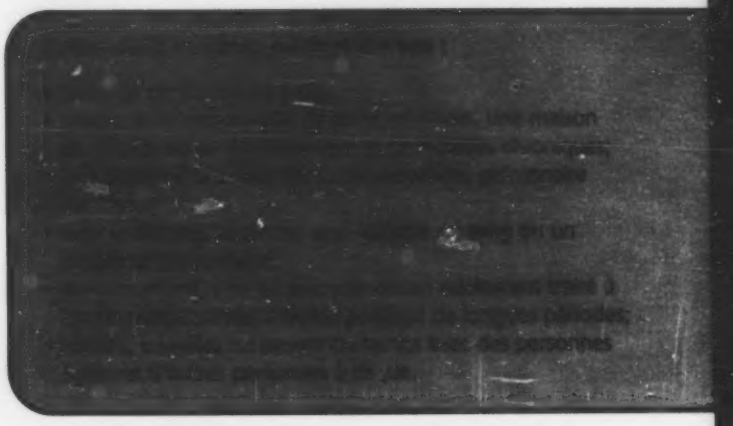
- un test de dépistage gratuit pour les nouveau-nés;
- un appel téléphonique de suivi à toutes les nouvelles mères;
- une visite à domicile par une infirmière ou un infirmier des services de santé publique;
- une orientation vers les ressources communautaires.

Le vaccin antigrippal gratuit pour vous aider et aider les gens autour de vous à rester en bonne santé

Une autre façon de rester en santé et de réduire le nombre de visites au service d'urgence des hôpitaux cet hiver.

Chaque année, des milliers de personnes en Ontario attrapent la grippe. La grippe est très contagieuse et elle se propage facilement par la toux et les éternuements. Elle se propage également par les contacts directs avec les surfaces ou les objets contaminés.

En plus de vous rendre malade, la grippe peut aussi vous faire perdre des journées de travail. Les complications de la grippe peuvent être dangereuses, en particulier pour les personnes âgées et celles qui ont un problème de santé chronique, tel qu'une maladie cardiovasculaire ou pulmonaire.



C'est facile de recevoir un vaccin antigrippal

Demandez à votre médecin de famille, rendez-vous à une clinique communautaire, sur votre lieu de travail ou téléphonez au

1 866 358-6968

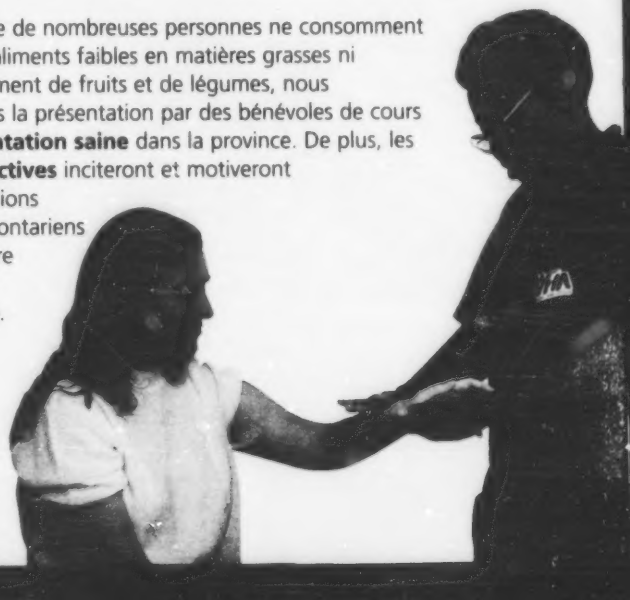
pour connaître l'adresse de la clinique de vaccination la plus près de chez vous.

Vivre en bonne santé - les meilleurs soins de santé qui soient

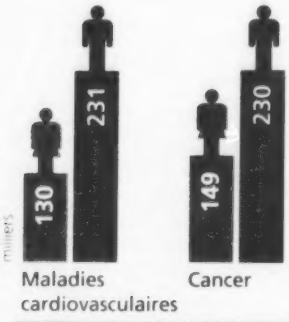
L'activité physique, la saine alimentation et le renoncement au tabagisme contribuent à réduire le risque d'une maladie cardiovasculaire, d'un accident vasculaire cérébral ou du cancer. Une alimentation saine, le contrôle du poids, l'exercice et la réduction du stress sont des mesures importantes de prévention du diabète.

C'est pour cela que plus de 700 groupes communautaires et 37 organismes partout en Ontario font la promotion de la **santé cardiovasculaire**. Ces efforts sont complémentaires à la campagne ontarienne contre le tabagisme qui vise à informer les enfants et les jeunes des effets nocifs du tabagisme et de la fumée secondaire.

Parce que de nombreuses personnes ne consomment pas des aliments faibles en matières grasses ni suffisamment de fruits et de légumes, nous appuyons la présentation par des bénévoles de cours **d'alimentation saine** dans la province. De plus, les **écoles actives** inciteront et motiveront deux millions d'élèves ontariens à accroître l'activité physique.



Vous voulez cesser de fumer? Téléphonez à la ligne d'aide au renoncement du tabagisme au 1 877 513-5333 (sans frais) pour savoir comment vous y prendre.



Nombre de décès survenus au Canada en 1999 dus aux maladies cardiovasculaires et au cancer.

Les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux tuent plus de Canadiennes et Canadiens que toute autre maladie. Le cancer du poumon est la troisième cause de décès en importance.

L'Ontario investit dans votre santé et celle des membres de votre famille.

Les dépenses pour les programmes de contrôle du tabagisme s'élèvent à 19 millions de dollars en 2000-2001.

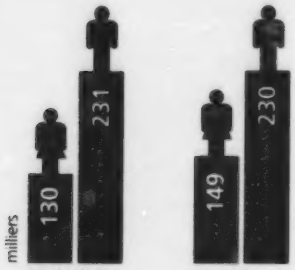
Saviez-vous que :

- les programmes pour vous aider à arrêter de fumer sont gratuits;
- l'Ontario met en œuvre une des stratégies les plus globales en Amérique du Nord visant à prévenir les accidents vasculaires cérébraux et à réadapter les victimes d'un accident vasculaire cérébral;
- l'Ontario dispose de 120 programmes d'information aux diabétiques visant à promouvoir l'autonomie en matière de soins et à aider à prévenir les complications.

Les sept règles de santé de la Société canadienne du cancer

1. **Ne fumez pas et évitez la fumée des autres.**
2. **Consommez de 5 à 10 portions de légumes et de fruits par jour. Choisissez des aliments riches en fibres et faibles en matières grasses. Si vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation quotidienne à un ou deux verres.**
3. **Faites régulièrement de l'activité physique : cela vous permettra aussi de maintenir un poids-santé.**
4. **Protégez-vous du soleil, vous et les vôtres. Évitez le plus possible de vous exposer aux rayons solaires entre 11 h et 16 h. Examinez votre peau régulièrement et signalez tout changement à votre médecin.**
5. **Suivez les recommandations en matière de dépistage du cancer. Consultez un professionnel de la santé à propos de la mammographie, du test Pap et de l'examen des seins, ou de l'examen des testicules et du dépistage du cancer de la prostate. Hommes et femmes devraient se renseigner sur le dépistage des cancers du côlon et du rectum.**
6. **Rendez visite à votre médecin ou à votre dentiste si vous constatez un changement dans votre état de santé habituel.**
7. **À la maison comme au travail, suivez les consignes en matière de santé et de sécurité en ce qui a trait à l'utilisation, à l'entreposage et à la mise au rebut des produits dangereux.**

Vous voulez cesser de fumer? Téléphonez à la ligne d'aide au renoncement du tabagisme au 1 877 513-5333 (sans frais) pour savoir comment vous y prendre.



Nombre de décès survenus au Canada en 1999 dus aux maladies cardiovasculaires et au cancer.

Les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux tuent plus de Canadiennes et Canadiens que toute autre maladie. Le cancer du poumon est la troisième cause de décès en importance.

L'Ontario investit dans votre santé et celle des membres de votre famille.

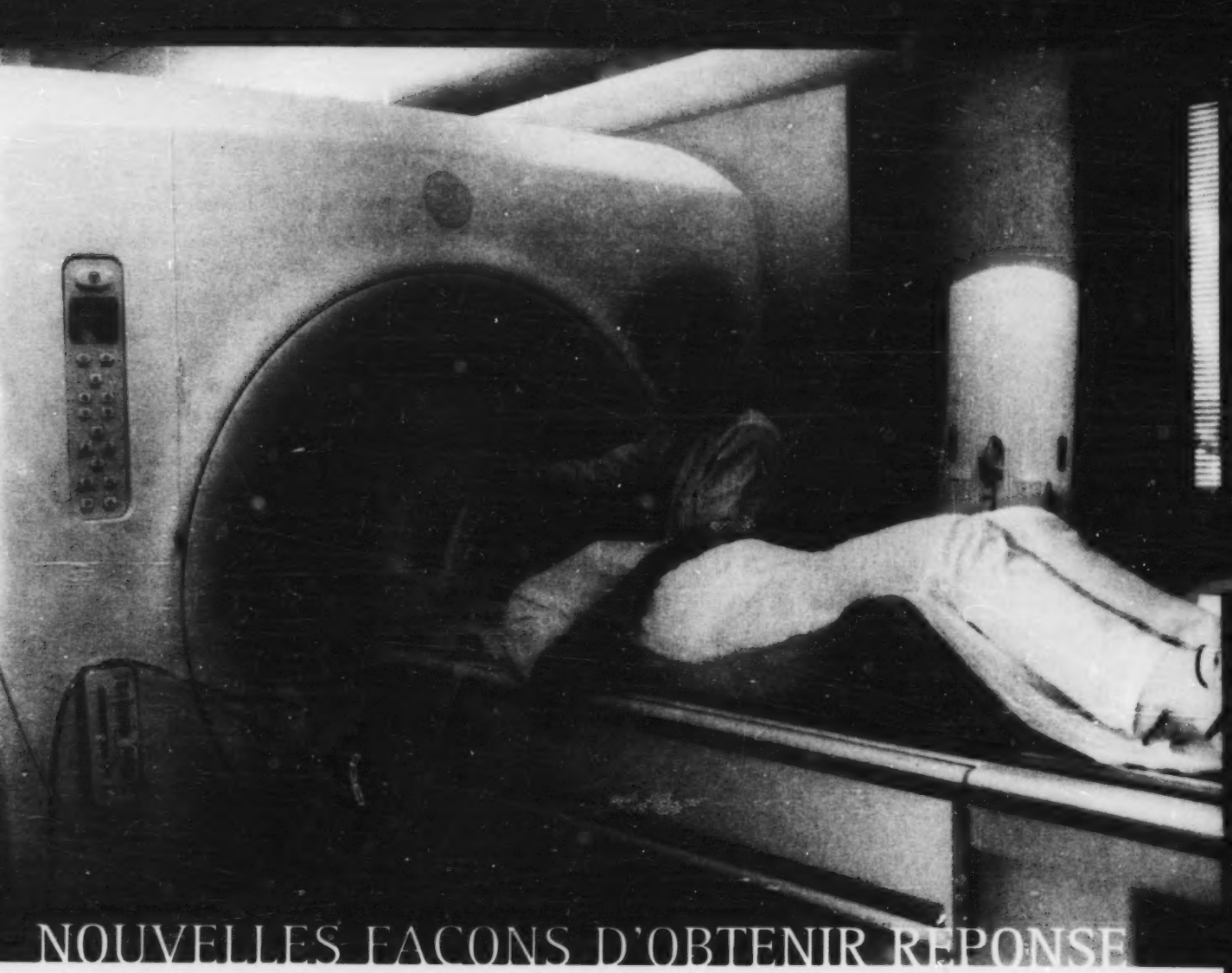
Les dépenses pour les programmes de contrôle du tabagisme s'élèvent à 19 millions de dollars en 2000-2001.

Saviez-vous que :

- les programmes pour vous aider à arrêter de fumer sont gratuits;
- l'Ontario met en œuvre une des stratégies les plus globales en Amérique du Nord visant à prévenir les accidents vasculaires cérébraux et à réadapter les victimes d'un accident vasculaire cérébral;
- l'Ontario dispose de 120 programmes d'information aux diabétiques visant à promouvoir l'autonomie en matière de soins et à aider à prévenir les complications.

Les sept règles de santé de la Société canadienne du cancer

1. Ne fumez pas et évitez la fumée des autres.
2. Consommez de 5 à 10 portions de légumes et de fruits par jour. Choisissez des aliments riches en fibres et faibles en matières grasses. Si vous buvez de l'alcool, limitez votre consommation quotidienne à un ou deux verres.
3. Faites régulièrement de l'activité physique : cela vous permettra aussi de maintenir un poids sain.
4. Protégez-vous du soleil, vous et les vôtres. Évitez le plus possible de vous exposer aux rayons solaires entre 11 h et 16 h. Examinez votre peau régulièrement et signalez tout changement à votre médecin.
5. Suivez les recommandations en matière de dépistage du cancer.
   Consultez un professionnel de la santé à propos de la mammographie, du test Pap et de l'examen des seins, ou de l'examen des testicules et du dépistage du cancer de la prostate. Hommes et femmes devraient se renseigner sur le dépistage des cancers du côlon et du rectum.
6. Rendez visite à votre médecin ou à votre dentiste si vous constatez un changement dans votre état de santé habituel.
7. À la maison comme au travail, suivez les consignes en matière de santé et de sécurité en ce qui a trait à l'utilisation, à l'entreposage et à la mise au rebut des produits dangereux.



NOUVELLES FAÇONS D'OBTENIR RÉPONSE à vos questions de santé

La détection précoce d'une maladie, qu'il s'agisse d'une maladie cardiovasculaire, d'un cancer ou du diabète, signifie qu'un meilleur traitement est possible en un temps opportun. Par exemple, le dépistage et le traitement précoces des cancers du sein et du col de l'utérus contribue à améliorer le taux de survie.

Saviez-vous que :

- les femmes sont aussi à risque que les hommes en ce qui concerne les maladies cardiovasculaires;
- les troubles de l'alimentation chez les adolescentes augmentent;
- depuis 1990, plus de 300 000 femmes ont subi un test de dépistage du cancer du sein;
- les technologies de dépistage permettent des diagnostics précoces et plus précis.

Accès aux médecins de famille, 24 h sur 24, 7 jours par semaine

Les médecins de famille sont votre premier point d'accès au système de santé. Ils effectuent des examens médicaux complets, ils donnent le vaccin antigrippal et ils administrent les autres vaccins d'immunisation. Ils recommandent les tests et ils vous orientent vers les médecins spécialistes.

Mais que faire lorsque votre médecin de famille n'est pas disponible? Si votre médecin fait partie d'un « réseau de soins primaires », vous aurez accès à des conseils médicaux, 24 heures sur 24, sept jours par semaine, par l'entremise d'un réseau de professionnels de la santé qui collaborent afin de s'occuper de vos problèmes de santé.

Voici comment fonctionnent les réseaux de soins primaires

Votre propre médecin vous voit durant les heures de bureau. Vous avez également accès à un médecin membre du réseau ayant des heures de bureau prolongées.

Après les heures de bureau, durant les vacances et la fin de semaine, vous pouvez composer un numéro de téléphone fourni par le réseau pour parler à une infirmière ou un infirmier. Cette personne peut vous suggérer des façons de résoudre votre problème de santé ou vous recommander de prendre un rendez-vous avec votre médecin.

À l'heure actuelle, des réseaux de soins primaires sont à l'essai dans sept régions de la province. L'objectif consiste à assurer que d'ici les quatre prochaines années, 80 p.100 des médecins de famille pratiquent dans le cadre d'un réseau.

Les résidents du Nord de l'Ontario reçoivent des conseils sur la santé par téléphone

TéléSanté est un service téléphone de conseils sur la santé, sans frais d'appel, à l'intention des gens du Nord de l'Ontario. Ce service permet aux personnes qui téléphonent de parler immédiatement, le jour et la nuit, à des infirmières et infirmiers expérimentés qui peuvent donner des conseils et des renseignements sur la santé ou vous orienter. Le mois dernier, TéléSanté a reçu plus de 200 appels par jour. Ainsi, 40 p.100 des personnes qui ont téléphoné n'ont pas eu besoin de se rendre au cabinet de leur médecin ou au service d'urgence d'un hôpital pour recevoir des conseils sur la santé.

En 2001, un service offrant des conseils sur la santé, 24 heures sur 24, sept jours par semaine, sera mis sur pied dans la région du Grand Toronto. Toutes les communautés de la province auront éventuellement accès à Télésanté.

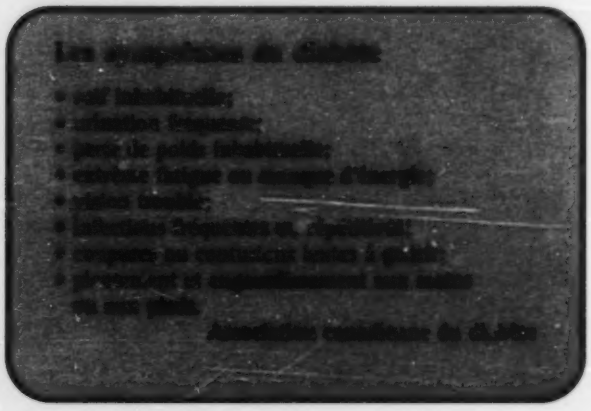
Conseils et renseignements sur la santé et orientation pour les résidents du Nord de l'Ontario, au 1 800 480-2808
24 heures sur 24, sept jours par semaine

En savoir plus sur le diabète

Après les maladies cardiovasculaires et le cancer, le diabète est la troisième cause de décès en importance en Ontario. Même si cette maladie est incurable, une information et un traitement adéquats permettent de la contrôler.

La stratégie de l'Ontario concernant le diabète met l'accent sur la prévention des complications au moyen de programmes communautaires d'information à l'intention des quelque 600 000 diabétiques.

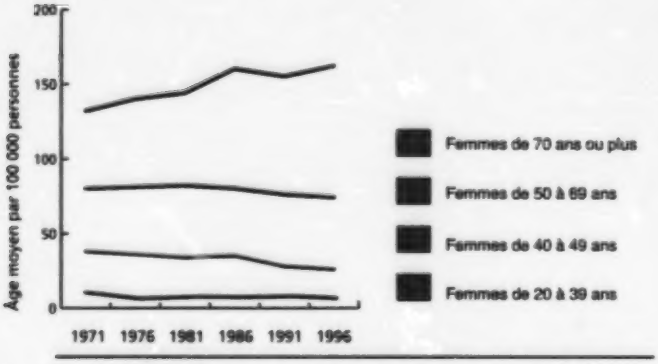
De nombreuses personnes sont atteintes du diabète sans le savoir. Le nombre de diabétiques doublera d'ici 2016.



Améliorer la santé des femmes

Les femmes utilisent les services de santé plus que toute autre personne et les femmes plus âgées est le segment de la population qui connaît la croissance la plus rapide. Le mieux-être des femmes est essentiel non seulement pour elles-mêmes et leur famille, mais aussi pour la santé de leur communauté. C'est pour cela que le Conseil ontarien des services de santé pour les femmes donnent des conseils sur les améliorations à apporter aux services de santé destinés aux femmes.

Renseignez-vous au sujet des programmes suivants :
- le Programme ontarien de dépistage du cancer du sein;
- le dépistage du cancer du col de l'utérus;
- les troubles de l'alimentation;
- les centres de traitement des victimes d'agression sexuelle;
- les soins dispensés par les sages-femmes.



Le nombre de décès dus au cancer du sein diminue

Au Canada, le cancer du sein représente presque le tiers des nouveaux cas de cancer chez les femmes. Les programmes de dépistage du cancer du sein et un meilleur traitement contribuent à diminuer les décès dus au cancer du sein en Ontario.

- Une sensation de lourdeur ou de pression à la poitrine.
- L'essoufflement.
- La nausée et le vomissement.
- La transpiration et une peau moite et froide.
- Des douleurs thoraciques aiguës et écrasantes.
- Une douleur irradiée dans le cou, les bras, le dos et la mâchoire.
- Un sentiment de peur et d'anxiété et un déni de la réalité des symptômes.

- Une faiblesse, un étourdissement ou un picotement soudain au visage, à un bras ou à une jambe. Ces symptômes peuvent être de courte durée.
- Une soudaine difficulté à parler ou à comprendre ce qu'on vous dit.
- Une double vision ou une perte soudaine de la vue, d'un œil en particulier.
- Des maux de tête inhabituels, soudains et intenses.
- Un étourdissement, une perte d'équilibre ou une chute soudaine, surtout lorsque cela survient en combinaison avec un autre symptôme mentionné ci-dessus.

Fondation des maladies du coeur

Accès aux médecins de famille, 24 h sur 24, 7 jours par semaine

Les médecins de famille sont votre premier point d'accès au système de santé. Ils effectuent des examens médicaux complets, ils donnent le vaccin antigrippal et ils administrent les autres vaccins d'immunisation. Ils recommandent les tests et ils vous orientent vers les médecins spécialistes.

Mais que faire lorsque votre médecin de famille n'est pas disponible? Si votre médecin fait partie d'un « réseau de soins primaires », vous aurez accès à des conseils médicaux, 24 heures sur 24, sept jours par semaine, par l'entremise d'un réseau de professionnels de la santé qui collaborent afin de s'occuper de vos problèmes de santé.

Voici comment fonctionnent les réseaux de soins primaires

Votre propre médecin vous voit durant les heures de bureau. Vous avez également accès à un médecin membre du réseau ayant des heures de bureau prolongées.

Après les heures de bureau, durant les vacances et la fin de semaine, vous pouvez composer un numéro de téléphone fourni par le réseau pour parler à une infirmière ou un infirmier. Cette personne peut vous suggérer des façons de résoudre votre problème de santé ou vous recommander de prendre un rendez-vous avec votre médecin.

À l'heure actuelle, des réseaux de soins primaires sont à l'essai dans sept régions de la province. L'objectif consiste à assurer que d'ici les quatre prochaines années, 80 p.100 des médecins de famille pratiquent dans le cadre d'un réseau.

Des soins de santé lorsque vous en avez besoin, même au milieu de la nuit

Les réseaux de soins primaires :

- offrent des soins médicaux et des services aux patients après les heures de bureau et la fin de semaine;
- disposent de programmes facultatifs qui vous donnent accès, ainsi qu'aux membres de votre famille, aux autres médecins du réseau lorsque votre médecin n'est pas disponible;
- ont été mis sur pied à Hamilton, Chatham, Paris, Thunder Bay, Parry Sound, Ottawa et dans la région de Kingston.

Les résidents du Nord de l'Ontario reçoivent des conseils sur la santé par téléphone

TéléSanté est un service téléphone de conseils sur la santé, sans frais d'appel, à l'intention des gens du Nord de l'Ontario. Ce service permet aux personnes qui téléphonent de parler immédiatement, le jour et la nuit, à des infirmières et infirmiers expérimentés qui peuvent donner des conseils et des renseignements sur la santé ou vous orienter. Le mois dernier, TéléSanté a reçu plus de 200 appels par jour. Ainsi, 40 p.100 des personnes qui ont téléphoné n'ont pas eu besoin de se rendre au cabinet de leur médecin ou au service d'urgence d'un hôpital pour recevoir des conseils sur la santé.

En 2001, un service offrant des conseils sur la santé, 24 heures sur 24, sept jours par semaine, sera mis sur pied dans la région du Grand Toronto. Toutes les communautés de la province auront éventuellement accès à Télésanté.

Conseils et renseignements sur la santé et orientation pour les résidents du Nord de l'Ontario, au 1 800 480-2808
24 heures sur 24, sept jours par semaine

En savoir plus sur le diabète

Après les maladies cardiovasculaires et le cancer, le diabète est la troisième cause de décès en importance en Ontario. Même si cette maladie est incurable, une information et un traitement adéquats permettent de la contrôler.

La stratégie de l'Ontario concernant le diabète met l'accent sur la prévention des complications au moyen de programmes communautaires d'information à l'intention des quelque 600 000 diabétiques.

De nombreuses personnes sont atteintes du diabète sans le savoir. Le nombre de diabétiques doublera d'ici 2016.

Les symptômes du diabète

- soif inhabituelle;
- urination fréquente;
- perte de poids inhabituelle;
- extrême fatigue ou manque d'énergie;
- vision trouble;
- infections fréquentes ou répétitives;
- coupures ou contusions lentes à guérir;
- picotement et engourdissement aux mains ou aux pieds.

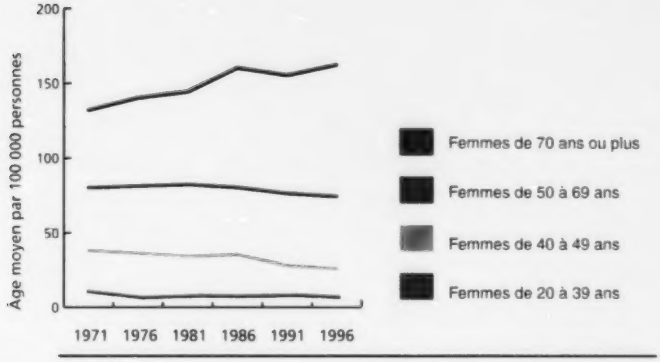
Association canadienne du diabète

Améliorer la santé des femmes

Les femmes utilisent les services de santé plus que toute autre personne et les femmes plus âgées est le segment de la population qui connaît la croissance la plus rapide. Le mieux-être des femmes est essentiel non seulement pour elles-mêmes et leur famille, mais aussi pour la santé de leur communauté. C'est pour cela que le Conseil ontarien des services de santé pour les femmes donnent des conseils sur les améliorations à apporter aux services de santé destinés aux femmes.

Renseignez-vous au sujet des programmes suivants :

- le Programme ontarien de dépistage du cancer du sein;
- le dépistage du cancer du col de l'utérus;
- les troubles de l'alimentation;
- les centres de traitement des victimes d'agression sexuelle;
- les soins dispensés par les sages-femmes.



Le nombre de décès dus au cancer du sein diminue

Au Canada, le cancer du sein représente presque le tiers des nouveaux cas de cancer chez les femmes. Les programmes de dépistage du cancer du sein et un meilleur traitement contribuent à diminuer les décès dus au cancer du sein en Ontario.

Devriez-vous subir une mammographie?

- Une mammographie est un type de radiographie qui peut aider votre médecin à découvrir des bosses dans votre sein qui sont encore trop petites pour être détectées manuellement.
- Toutes les femmes âgées de 50 à 74 ans peuvent subir une mammographie tous les deux ans. De plus, les femmes âgées de 74 ans ou plus peuvent en subir une sur demande.
- Les femmes de moins de 50 ans qui ont un risque élevé de cancer du sein devraient interroger leur médecin au sujet de la mammographie.
- Le Programme ontarien de dépistage du cancer du sein comprend une mammographie, un examen manuel des seins et des directives concernant l'auto-examen.
- Il y a 70 centres de dépistage du cancer du sein dans la province. Composez le 1 800 668-9304 pour connaître l'adresse du centre le plus près de chez-vous.

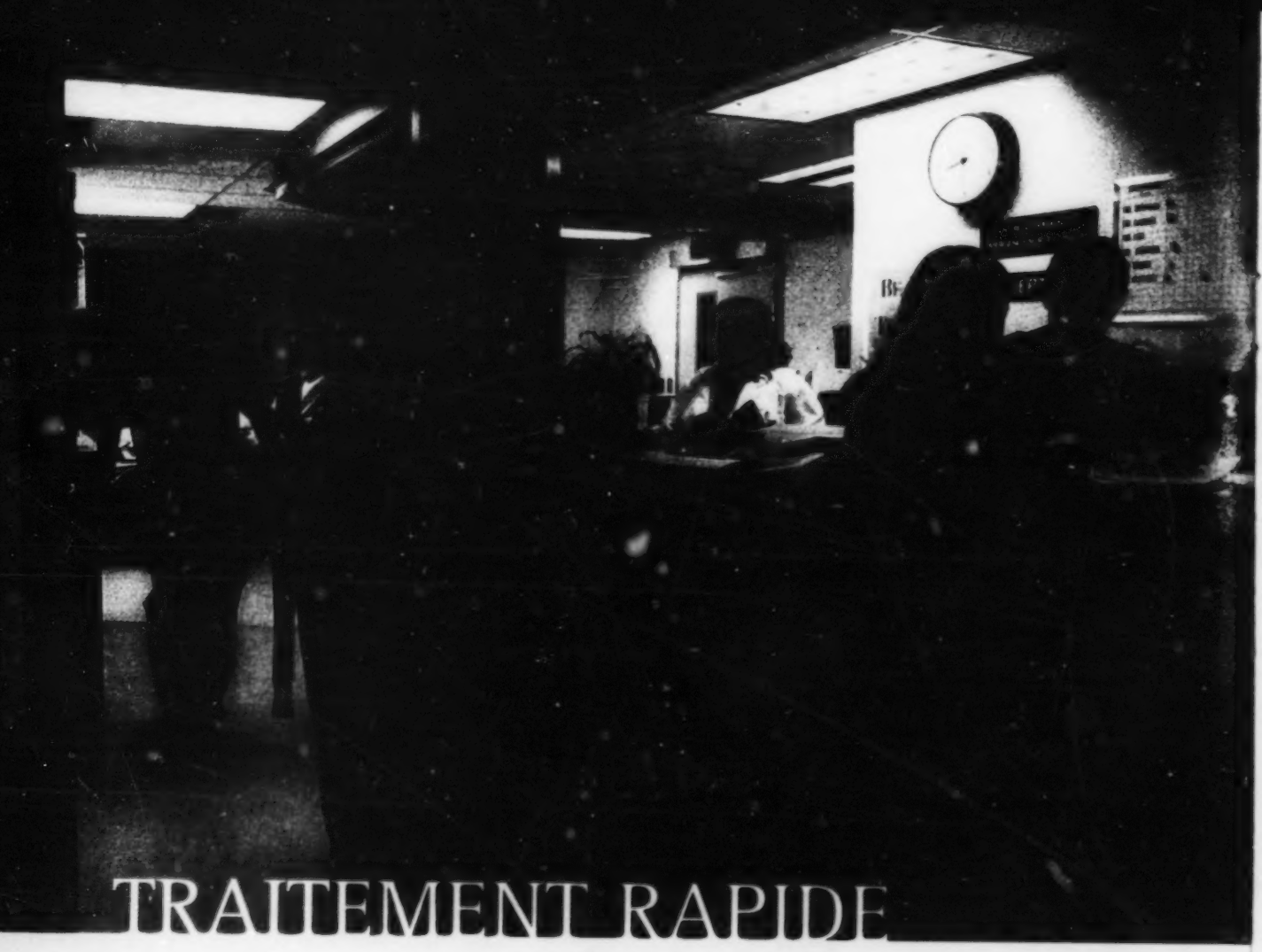
Les symptômes d'une crise cardiaque

- Une sensation de lourdeur ou de pression à la poitrine.
- L'essoufflement.
- La nausée et le vomissement.
- La transpiration et une peau moite et froide.
- Des douleurs thoraciques aiguës et écrasantes.
- Une douleur irradiée dans le cou, les bras, le dos et la mâchoire.
- Un sentiment de peur et d'anxiété et un déni de la réalité des symptômes.

Les symptômes d'un accident vasculaire cérébral

- Une faiblesse, un étourdissement ou un picotement soudain au visage, à un bras ou à une jambe. Ces symptômes peuvent être de courte durée.
- Une soudaine difficulté à parler ou à comprendre ce qu'on vous dit.
- Une double vision ou une perte soudaine de la vue, d'un oeil en particulier.
- Des maux de tête inhabituels, soudains et intenses.
- Un étourdissement, une perte d'équilibre ou une chute soudaine, surtout lorsque cela survient en combinaison avec un autre symptôme mentionné ci-dessus.

Fondation des maladies du coeur



TRAITEMENT RAPIDE quand vous êtes malade

La réforme du système de santé de l'Ontario aidera à atténuer la pression sur les services d'urgence et à renforcer les services médicaux essentiels afin que vous n'ayez pas à attendre longtemps avant de recevoir un traitement ou des soins médicaux nécessaires à la survie.

Saviez-vous que :

- 235 400 personnes sont atteintes du cancer en Ontario;
- le taux de décès dus au cancer diminue, mais le cancer du poumon chez les femmes est en hausse;
- il y a trois façons de traiter le cancer : la chirurgie, le chimiothérapie et la radiothérapie.

Les hôpitaux se transforment pour offrir de meilleurs soins à tous

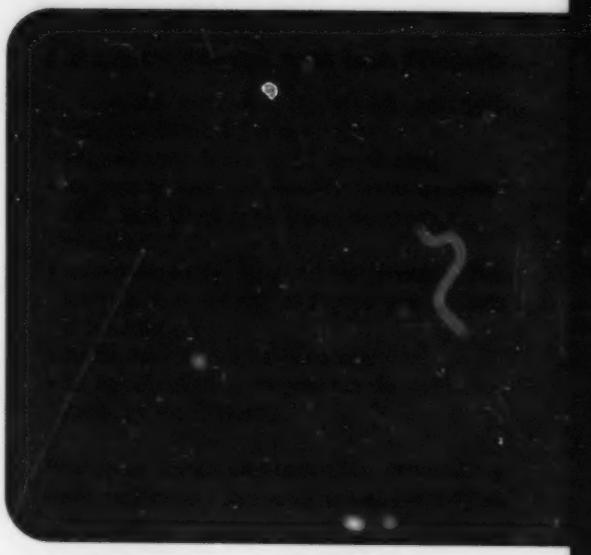
Les hôpitaux, qui sont le fondement de notre système de santé, s'efforcent de réduire les listes d'attente afin que vous ayez un accès plus rapide aux soins médicaux nécessaires à la survie, tels que les traitements de cancérologie, de cardiologie et de dialyse.

Nous réduisons le temps d'attente pour les traitements de cancérologie en étendant les services de chimiothérapie et de radiothérapie et en assurant la formation des spécialistes du cancer et en les gardant en Ontario.

Et nous avons mis sur pied un registre qui contribuera à réduire le temps d'attente pour une arthroplastie de la hanche ou du genou.

Les hôpitaux améliorent les services d'urgence de la façon suivante :

- une évaluation par un membre du personnel infirmier dans les 15 minutes;
- un plus grand nombre de lits et de membres du personnel infirmier pour atténuer la pression sur le service d'urgence;
- l'approbation rapide des travaux d'expansion et de rénovation des services d'urgence;
- un personnel plus nombreux pour la mise en congé des patients, sept jours par semaine, et assurer leurs soins à domicile ou leur inscription dans un établissement de soins de longue durée.



Qu'est-ce que l'IRM?

L'imagerie par résonance magnétique (IRM) est effectuée par un appareil récent de haute technologie qui permet de réaliser une vue en coupe ou en trois dimensions de l'intérieur du corps, sans que le patient ne soit incommodé, réduisant ainsi les besoins de chirurgie exploratoire.

L'IRM peut détecter des maladies du cerveau, des traumatismes de la colonne vertébrale, plusieurs formes de cancer, des maladies squelettomusculaires et plusieurs maladies cardiovasculaires.

Une population vieillissante et une plus grande incidence de l'arthrite et de l'ostéoporose se traduiront par un nombre accrû d'arthroplastie de la hanche ou du genou.

Les hôpitaux se transforment pour offrir de meilleurs soins à tous

Les hôpitaux, qui sont le fondement de notre système de santé, s'efforcent de réduire les listes d'attente afin que vous ayez un accès plus rapide aux soins médicaux nécessaires à la survie, tels que les traitements de cancérologie, de cardiologie et de dialyse.

Nous réduisons le temps d'attente pour les traitements de cancérologie en étendant les services de chimiothérapie et de radiothérapie et en assurant la formation des spécialistes du cancer et en les gardant en Ontario.

Et nous avons mis sur pied un registre qui contribuera à réduire le temps d'attente pour une arthroplastie de la hanche ou du genou.

Les hôpitaux améliorent les services d'urgence de la façon suivante :
- une évaluation par un membre du personnel infirmier dans les 15 minutes;
- un plus grand nombre de lits et de membres du personnel infirmier pour atténuer la pression sur le service d'urgence;
- l'approbation rapide des travaux d'expansion et de rénovation des services d'urgence;
- un personnel plus nombreux pour la mise en congé des patients, sept jours par semaine, et assurer leurs soins à domicile ou leur inscription dans un établissement de soins de longue durée.

L'augmentation du nombre de lits de soins intensifs pour les enfants prématurés diminuera les transferts vers d'autres hôpitaux.

Qu'est-ce que l'IRM?

L'imagerie par résonance magnétique (IRM) est effectuée par un appareil récent de haute technologie qui permet de réaliser une vue en coupe ou en trois dimensions de l'intérieur du corps, sans que le patient ne soit incommodé, réduisant ainsi les besoins de chirurgie exploratoire.

L'IRM peut détecter des maladies du cerveau, des traumatismes de la colonne vertébrale, plusieurs formes de cancer, des maladies squelettomusculaires et plusieurs maladies cardiovasculaires.

Une population vieillissante et une plus grande incidence de l'arthrite et de l'ostéoporose se traduiront par un nombre accru d'arthroplastie de la hanche ou du genou.

Programme de médicaments de l'Ontario

Ce programme couvre la plupart des coûts des médicaments sur ordonnance pour :
- les personnes âgées de 65 ans ou plus;
- les pensionnaires des établissements de soins de longue durée et les foyers de soins spéciaux;
- les personnes qui reçoivent des services professionnels dans le cadre du Programme de soins à domicile;
- les bénéficiaires de l'aide sociale;
- les bénéficiaires du Programme de médicaments Trillium.

Pour savoir si vous êtes admissible, demandez à votre médecin ou composez le 1 888 405-0405.

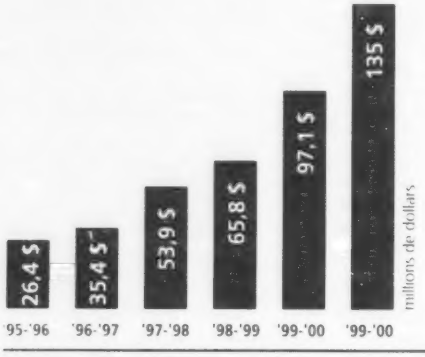
Programme de médicaments Trillium

Si vous et votre famille consacrez une proportion importante de votre revenu aux médicaments sur ordonnance, le Programme de médicaments Trillium peut vous aider à payer le coût des médicaments. Une fois que vous avez dépensé un certain montant sur les médicaments au cours d'une année, vous serez admissible au Programme de médicaments Trillium. Vous pouvez être admissible si :
- vous êtes titulaire d'une carte Santé valide;
- vous ne recevez pas vos médicaments par l'entremise des services sociaux ou du Programme de médicaments de l'Ontario pour les personnes âgées;
- votre régime privé d'assurance ne couvre pas entièrement le coût de vos médicaments sur ordonnance ou les prestations prévues par votre régime privé sont épuisées;
- une proportion importante de votre revenu est consacrée aux médicaments sur ordonnance.

Pour de plus amples renseignements, veuillez téléphoner au Programme de médicaments Trillium, au 1 800 575-5386, ou par ATS, au 1 800 387-5559. À Toronto, composez le (416) 326-1558.

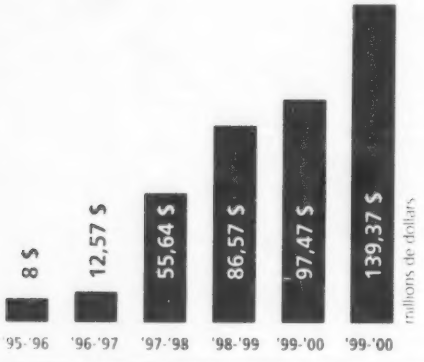
Un investissement accrû dans le traitement du cancer

Les centres de cancérologie existants sont situés à :	De nouveaux centres seront construits à :
Windsor	Kitchener-Waterloo
London	St. Catherines
Hamilton	Mississauga (nord)
Toronto	Oshawa
Kingston	Sault Ste. Marie
Ottawa	
Sudbury	
Thunder Bay	



Les dépenses consacrées aux soins cardiologiques augmentent

Les soins cardiologiques s'etendent. Il y a maintenant 11 centres de soins cardiologiques pour adultes et enfants en Ontario et deux autres sont prévus



Un investissement accrû dans la dialyse

L'Ontario a investi davantage dans les traitements nécessaires a la survie, y compris dans les unites de dialyse nouvelles ou agrandies

Les dons d'organes peuvent sauver des vies

Au cours des 10 dernières années, la liste d'attente pour une transplantation d'organe a plus que doublée en Ontario tandis que le nombre de donneurs est resté le même. Pensez à un don d'organes et faites part de vos intentions aux membres de votre famille.

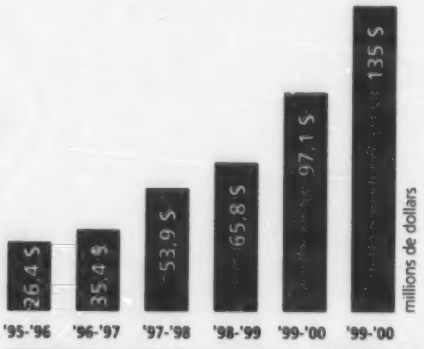
Pour inscrire votre consentement à un don d'organes, vous pouvez composer le 1 800 268-1153 (ligne Info) afin d'obtenir la formule de Consentement au don d'organes (no 3039 84). Vous pouvez également vous procurer la formule sur notre site web : www.gov.on.ca/health. En remplissant et en postant la formule au ministère, vos désirs de donneurs seront inscrits. Par ailleurs, une carte de donneurs que l'on peut porter sur soi est envoyée avec chaque permis de conduire nouveau ou renouvelé.

Le premier ministre Mike Harris a fixé l'objectif de doubler les dons d'organes en Ontario d'ici 2005.

Les fiches de rendement des hôpitaux et la Déclaration des droits des patients sont de nouveaux moyens visant à accroître la responsabilité et à améliorer le service à la clientèle du système de santé.

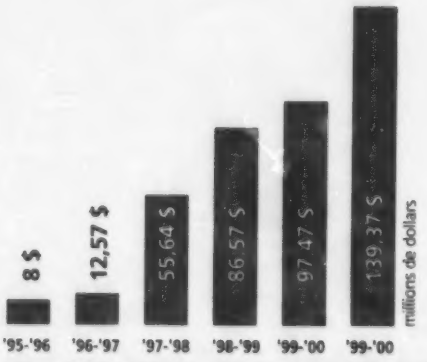
Un investissement accrû dans le traitement du cancer

Windsor	Kitchener-Waterloo
London	St. Catherines
Hamilton	Mississauga (nord)
Toronto	Oshawa
Kingston	Sault Ste. Marie
Ottawa	
Sudbury	
Thunder Bay	



Les dépenses consacrées aux soins cardiologiques augmentent

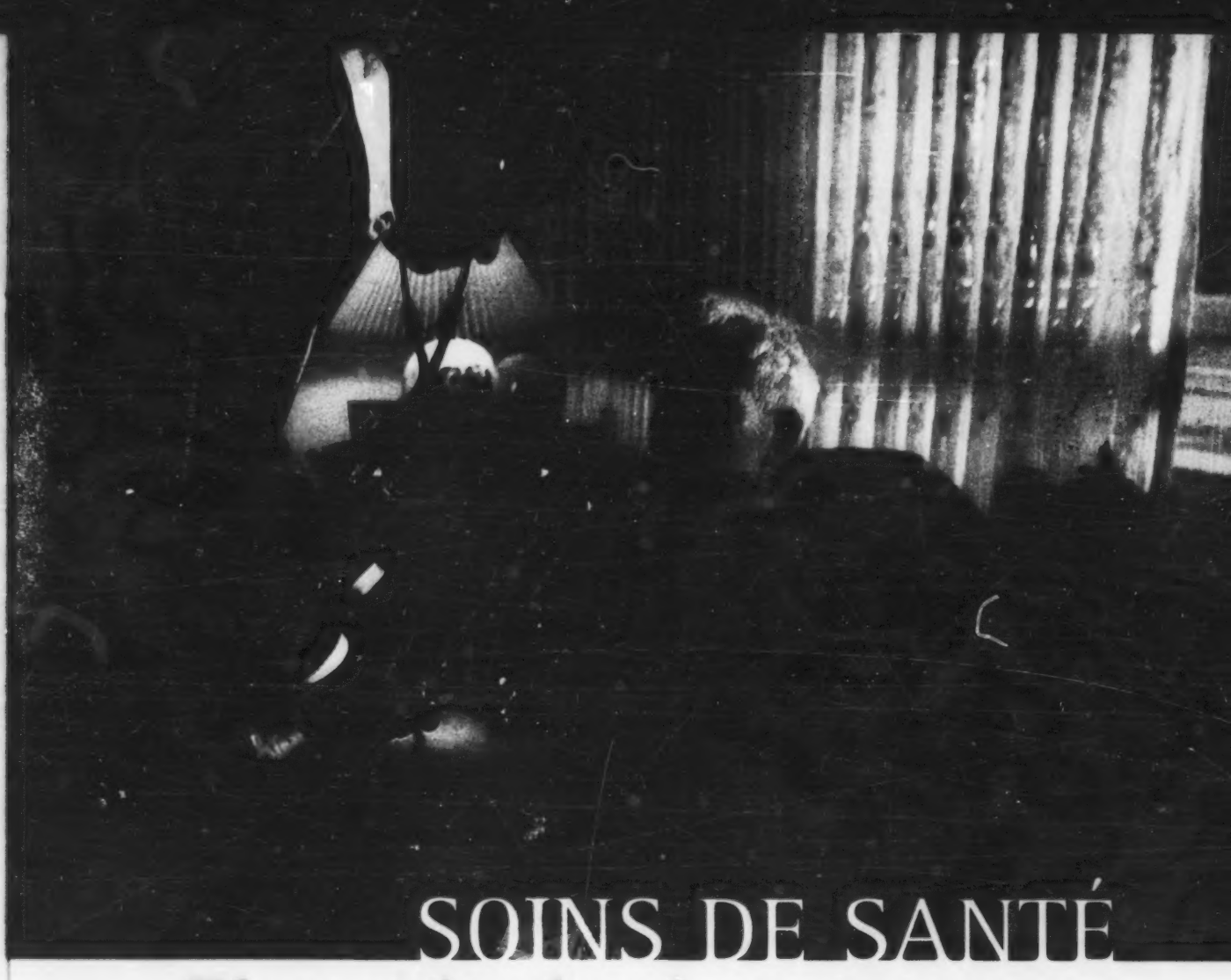
Les soins cardiologiques s'étendent. Il y a maintenant 11 centres de soins cardiologiques pour adultes et enfants en Ontario et deux autres sont prévus.



Un investissement accrû dans la dialyse

L'Ontario a investi davantage dans les traitements nécessaires à la survie, y compris dans les unités de dialyse nouvelles ou agrandies.

Les fiches de rendement des hôpitaux et la Déclaration des droits des patients sont de nouveaux moyens visant à accroître la responsabilité et à améliorer le service à la clientèle du système de santé.



SOINS DE SANTÉ
Plus près de chez vous

Le Plan d'action de l'Ontario en matière de santé vise à élargir notre système de santé afin d'offrir des soins de qualité là où vous les voulez, soit dans votre communauté ou à votre domicile. Nous nous préparons maintenant à répondre aux besoins en matière de soins de santé d'une population croissante et vieillissante.

Investir dans la santé des communautés

Le Plan d'action de l'Ontario en matière de santé prévoit davantage de services de santé mentale au sein de la communauté et un financement accrû pour un plus grand nombre d'infirmières et d'infirmiers dans les régions et les établissements insuffisamment desservis.

Les patients de ces communautés bénéficieront d'un accès accrû et de soins plus rapides grâce à des cliniques itinérantes et des ambulances mieux équipées.

Centres d'accès aux soins communautaires (CASC)

Les 43 CASC de la province coordonnent les services à l'intention des personnes de tous âges afin de les aider à vivre dans leur propre domicile, de façon autonome, le plus longtemps possible. Ils coordonnent également les services de santé si vous êtes en convalescence à domicile.

Avant qu'une personne ne reçoive son congé de l'hôpital, le personnel hospitalier organisera les soins dont elle a besoin en collaboration avec le CASC local. Si vous avez besoin d'une infirmière ou d'un infirmier, ou d'une aide familiale ou d'un aide familial pour dispenser des soins personnels et vous aider à accomplir des travaux ménagers, ou d'une ou d'un physiothérapeute, le CASC peut vous aider.

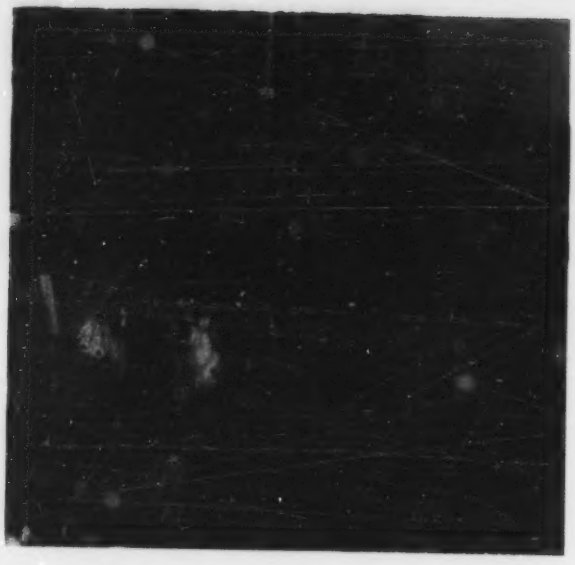
Le personnel du CASC peut également vous orienter vers d'autres services communautaires, tels que les services de repas à domicile et de transport, et les programmes de jour.

Pour trouver le CASC le plus près de chez vous :
- demandez à votre médecin de famille;
- téléphonez à la ligne Info, au 1 888 668-4636;
- consultez la page des CASC sur notre site web : www.gov.on.ca/health

En quoi consistent les soins à domicile?

Les soins à domicile comprennent les services de santé et de soutien disponibles dans la communauté afin d'aider les gens à :
- poursuivre leur convalescence à domicile;
- vivre de façon autonome;
- demeurer plus longtemps dans leur propre domicile plutôt que d'être admis dans un hôpital ou un établissement de soins de longue durée.

Cette année, le gouvernement de l'Ontario dépensera 1,6 milliard de dollars sur les services de soins à domicile.

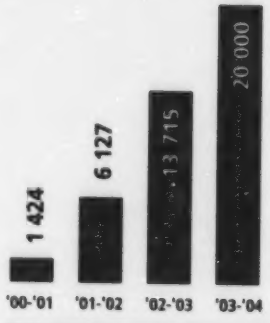


Assurer une meilleure qualité de vie même en vieillissant

Pendant de nombreuses années, les malades chroniques étaient soignés dans les hôpitaux, même si les maisons de soins infirmiers et les résidences pour personnes âgées semblaient être des endroits plus appropriés. Maintenant, pour la première fois en 10 ans, le gouvernement augmente le nombre de lits dans les maisons de soins infirmiers et les résidences pour personnes âgées.

Nous travaillons présentement à ouvrir un plus grand nombre de lits de soins de longue durée et nous veillons à ce que tous les immeubles soient conformes aux normes provinciales et à ce que les pensionnaires continuent de recevoir les meilleurs soins possibles.

En Ontario, plus de 100 000 personnes sont atteintes de la maladie d'Alzheimer et on prévoit que ce nombre plus que triplera d'ici 2031. Cette situation placera une demande considérable sur notre système de santé et les soignantes et soignants. C'est pour cette raison que l'Ontario a mis en œuvre une stratégie relative à la maladie d'Alzheimer dans le but d'assurer une formation plus poussée pour le personnel et les médecins et une aide accrue pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et les personnes qui leur fournissent des soins.



Investissement accrû dans les lits de soins de longue durée

Le gouvernement de l'Ontario investit présentement dans la construction d'établissements qui permettront d'ouvrir, d'ici 2004, 20 000 nouveaux lits de soins de longue durée dans la province.

Ministère de la Santé et des Soins de longue durée
Communiquez avec la ligne INFO, au 1 888 668-4636
(ATS, 1 800 387-5559)
Visitez notre site web : www.gov.on.ca/health

Investir dans la santé des communautés

Le Plan d'action de l'Ontario en matière de santé prévoit davantage de services de santé mentale au sein de la communauté et un financement accru pour un plus grand nombre d'infirmières et d'infirmiers dans les régions et les établissements insuffisamment desservis.

Les patients de ces communautés bénéficieront d'un accès accru et de soins plus rapides grâce à des cliniques itinérantes et des ambulances mieux équipées.

Centres d'accès aux soins communautaires (CASC)

Les 43 CASC de la province coordonnent les services à l'intention des personnes de tous âges afin de les aider à vivre dans leur propre domicile, de façon autonome, le plus longtemps possible. Ils coordonnent également les services de santé si vous êtes en convalescence à domicile.

Avant qu'une personne ne reçoive son congé de l'hôpital, le personnel hospitalier organisera les soins dont elle a besoin en collaboration avec le CASC local. Si vous avez besoin d'une infirmière ou d'un infirmier, ou d'une aide familiale ou d'un aide familial pour dispenser des soins personnels et vous aider à accomplir des travaux ménagers, ou d'une ou d'un physiothérapeute, le CASC peut vous aider.

Le personnel du CASC peut également vous orienter vers d'autres services communautaires, tels que les services de repas à domicile et de transport, et les programmes de jour.

Pour trouver le CASC le plus près de chez vous :
- demandez à votre médecin de famille;
- téléphonez à la ligne Info, au 1 888 668-4636;
- consultez la page des CASC sur notre site web : www.gov.on.ca/health

En quoi consistent les soins à domicile?

Les soins à domicile comprennent les services de santé et de soutien disponibles dans la communauté afin d'aider les gens à :
- poursuivre leur convalescence à domicile;
- vivre de façon autonome;
- demeurer plus longtemps dans leur propre domicile plutôt que d'être admis dans un hôpital ou un établissement de soins de longue durée.

Cette année, le gouvernement de l'Ontario dépensera 1,6 milliard de dollars sur les services de soins à domicile.

Comment obtenir des soins à domicile?

Vous pouvez obtenir des soins à domicile si :
- vous résidez en Ontario et êtes inscrit à l'Assurance-santé de l'Ontario;
- des soins adéquats peuvent être fournis à domicile;
- les services externes d'un hôpital ne peuvent répondre à vos besoins.

Téléphonez au Centre d'accès aux soins communautaires de votre localité.

Un repos pour les soignantes et soignants

De nombreuses personnes consacrent du temps et de l'énergie à la prestation de soins à une personne âgée apparentée. Les services de relève peuvent remplacer temporairement ces personnes afin de les aider à atténuer le stress et la tension ressentis par les membres de la famille qui assument ce rôle difficile.

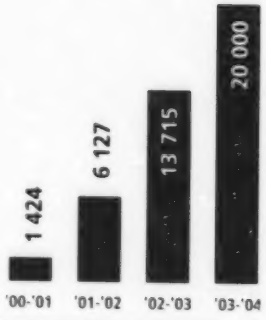
Communiquez avec votre CASC pour connaître les services que vous pouvez obtenir.

Assurer une meilleure qualité de vie même en vieillissant

Pendant de nombreuses années, les malades chroniques étaient soignés dans les hôpitaux, même si les maisons de soins infirmiers et les résidences pour personnes âgées semblaient être des endroits plus appropriés. Maintenant, pour la première fois en 10 ans, le gouvernement augmente le nombre de lits dans les maisons de soins infirmiers et les résidences pour personnes âgées.

Nous travaillons présentement à ouvrir un plus grand nombre de lits de soins de longue durée et nous veillons à ce que tous les immeubles soient conformes aux normes provinciales et à ce que les pensionnaires continuent de recevoir les meilleurs soins possibles.

En Ontario, plus de 100 000 personnes sont atteintes de la maladie d'Alzheimer et on prévoit que ce nombre plus que triplera d'ici 2031. Cette situation placera une demande considérable sur notre système de santé et les soignantes et soignants. C'est pour cette raison que l'Ontario a mis en œuvre une stratégie relative à la maladie d'Alzheimer dans le but d'assurer une formation plus poussée pour le personnel et les médecins et une aide accrue pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et les personnes qui leur fournissent des soins.



Investissement accrû dans les lits de soins de longue durée

Le gouvernement de l'Ontario investit présentement dans la construction d'établissements qui permettront d'ouvrir, d'ici 2004, 20 000 nouveaux lits de soins de longue durée dans la province.

Ministère de la Santé et des Soins de longue durée
Communiquez avec la ligne INFO, au 1 888 668-4636
(ATS, 1 800 387-5559)
Visitez notre site web : www.gov.on.ca/health